

Консультация для родителей  
*«Дыхательная гимнастика для профилактики  
простудных заболеваний»*



**Воспитатель: Лачкова В.С.**

## «Дыхательная гимнастика для профилактики простудных заболеваний»

**Дыхательная гимнастика** — это комплекс упражнений, направленных на развитие и укрепление дыхательной системы организма.

Дыхательная гимнастика является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка. При выполнении комплекса таких упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, координация движений, мышцы рук и позвоночника, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем.

**Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка** – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Если ребенок не делает полноценного выдоха, то в легких остается некоторое количество «отработанного» воздуха, который мешает поступлению нового свежего воздуха в достаточном объеме. Другие упражнения, наоборот, подразумевают быстрое поверхностное дыхание. Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводят 2 раза в день по 10-15 минут, не раньше, чем через 1 час после приема пищи.

### **Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.**

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. *Повторить 2 – 3 раза.*



### **Упражнение 2. НАСОСИК.**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. *Повторить 3 – 4 раза.*



### **Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.**

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? *Ту – ту – ту — ту.*

Как машинка гудит? *Би – би. Би – би.*

Как «дышит» тесто? *Пых – пых – пых.*

Можно ещё попеть гласные звуки: *о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.*

#### **Упражнение 4. САМОЛЁТ.**

Рассказывайте стихотворение, а ребенок пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик — самолёт (*ребенок разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох*)

Отправляется в полёт (*задерживает дыхание*)

Жужу -жу (*делает поворот вправо*)

Жу-жу-жу (*выдох, произносит ж-ж-ж*)

Постою и отдохну (*встает прямо, опустив руки*)

Я налево полечу (*поднимает голову, вдох*)

Жу – жу – жу (*делает поворот влево*)

Жужу –жу (*выдох, ж-ж-ж*)

Постою и отдохну (*встаёт прямо и опускает руки*). Повторить 2-3 раза



#### **Упражнение 5. СОБИРАЕМ ЦВЕТЫ.**

Взрослый предлагает «понюхать ароматные цветочки». Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос (сильный), выдох ртом, произнося: «А-а-а-а».



#### **Упражнение 6. ВЕТЕРОК.**

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (*руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос*)

Хочу налево посвищу (*повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть*)

Могу подуть направо (*голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох*)

Могу и вверх (*голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох*)

И в облака (*опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот*)

Ну а пока я тучи разгоняю (*круговые движения руками*). Повторить 3-4 раза.

### **Упражнение 7. ПЧЁЛКА.**

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (*сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...*)



Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (*встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место*). Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

На самом деле, идей для игр с элементами упражнений дыхательной гимнастики большое множество. Все зависит от вашего с малышом энтузиазма и желания.

*Играйте вместе, играйте с удовольствием!*