**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение** **детский сад комбинированного вида № 7**

**г. Кропоткин муниципального образования Кавказский район**

**Консультация для родителей**

**«Роль дыхательной гимнастики, как метод оздоровления дошкольников»**

****

**Подготовила:**

**Старший воспитатель**

**МБДОУ д/с-к/в № 7**

**Рудинская Елена Валерьевна**

Дыхание - это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут.

Речевое дыхание отличается от обычного дыхания. Речевое дыхание - это управляемый процесс. А поможет управлять этим процессом - дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика помогает в коррекционной работе с детьми, заикающимися, с ОНР, другими речевыми расстройствами. Она необходима для часто болеющих детей, но так же и для здоровых детей, чтобы сохранить это самое здоровье. А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому - и болезнь отступит».

Давайте поможем своим детям!

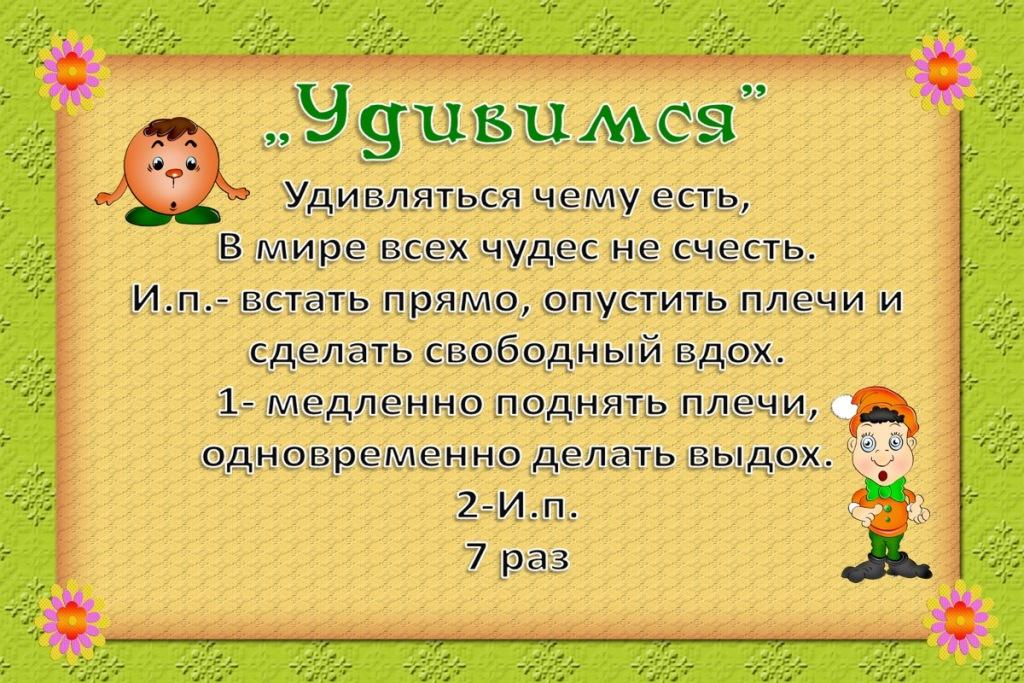
С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Проще говоря, необходимо научить детей правильно дышать. Цель этих упражнений - увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм. Ребёнка учим дышать при закрытом рте. Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Предлагаем вам самим проделать это. На первый взгляд простое упражнение *(повторяют это упражнение 4-5 раз)*. Затем мы тренируем у ребёнка ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного, продолжительного выдоха.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь в лёгочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох - грудная клетка возвращается к своему обычному объёму, лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух. Ваша задача научить ребёнка хорошо очищать лёгкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине лёгких остаётся изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода, научив ребёнка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частого насморка, кашля, гриппа, ангины.

Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений:















Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми можно и нужно проводить статичные дыхательные упражнения в положении сидя на стуле. С некоторыми из них я вас сейчас познакомлю и расскажу об особенностях их выполнения.

**«КОРАБЛИК»**

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней - бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ребенок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».



**«СНЕГОПАД»**

Сделайте снежинки из ваты *(рыхлые комочки)*. Предложите ребёнка устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребёнку. Пусть он правильно её сдует.



**«ЖИВЫЕ ПРЕДМЕТЫ»**

Возьмите любой карандаш, фломастер, катушку из-под ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность стола. Предложите ребёнку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.



**«ПУЗЫРЬКИ»**

Эта игра, которую почти все родители считают баловством и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.



**«ДУДОЧКА»**

Используем всевозможные свистки, дудочки, детские музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки. Дуем в них.



**«БАБОЧКА»**

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой привяжите нитку на уровне лица ребёнка. Затем предложите подуть на бабочку, чтобы она «взлетела»



**«ФОКУС»**

Это упражнение с кусочками ваты, которое помогает подготовить ребёнка к произнесению звука Р. Вата кладётся на кончик носа, ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его, кончик вытянуть вверх и подуть. Ватка в идеале должна взлететь вверх.

**«СВЕЧА»**

Ребёнку предлагается подуть на огонёк горящей свечи так, чтобы не задуть её, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго, потихоньку, аккуратно.



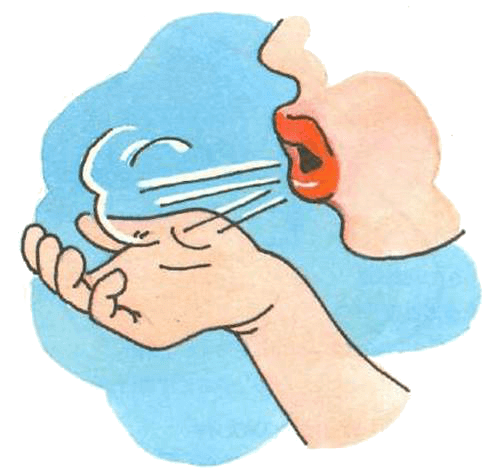
**«ФУТБОЛ»**

И кусочка ваты или салфетки скатайте шарик - это будет мяч. Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь забить «гол».



**«ГРЕЕМ РУКИ»**

Предложите ребёнку контролировать выдох ладошками *(тыльной стороной)* - дуем на ладошки. Это же упражнение используется при постановке свистящих и шипящих звуков. Если «ветерок» холодный и воздушная струя узкая, значит звук С произносится правильно. При произнесении звука Ш «ветерок» тёплый, «летний», воздушная струя широкая, ладошки греются.



**«КТО СПРЯТАЛСЯ?»**

На предметную картинку, размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромой. Получается, что картинка спрятана под тоненькими полосками бумаги. Ребёнок подует на бахрому, так, чтобы она поднялась и увидит картинку.



Детям очень нравится дыхательная гимнастики в стихах.

**Во время выполнения такой методики важно наблюдать:**

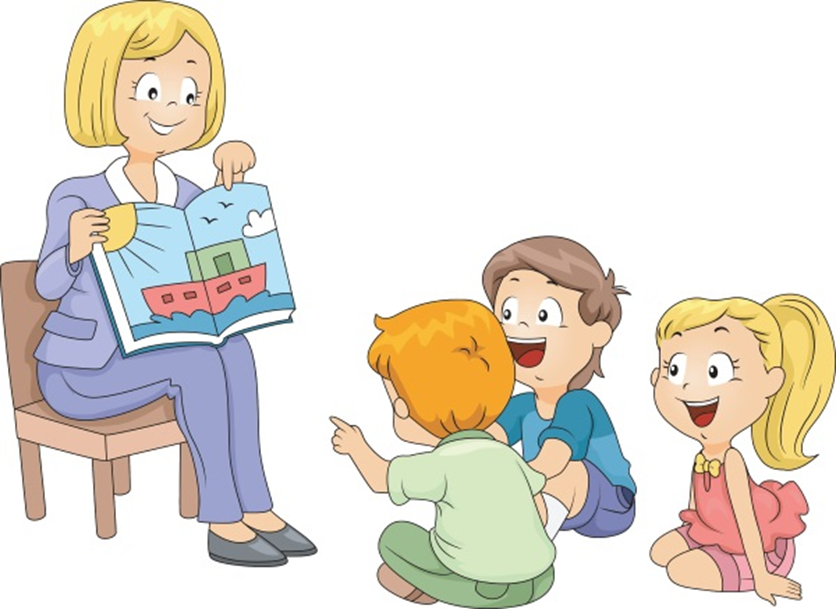
- За вдохом детей – он осуществляется через нос.

- За полным расслаблением плеч.

- За выдохом – он умеренный и расслабленный.

- За щеками – они не должны надуваться.

- За общим состоянием ребенка – при возникновении головокружения, упражнения следует прекратить.



**Упражнение «Футбол»**

Для выполнения упражнения необходим маленький мячик и ворота (можно сделать из конструктора). Задача ребенка — «забить» в ворота гол. Язык в этот момент должен лежать на нижней губе.

**Перед упражнением ребенок произносит строчки стихотворения:**

- «Мой веселый звонкий мяч» (во время первого знакомства с упражнением строчки произносит руководитель);

- «Ты куда пустился вскачь?» (затем происходит непосредственное выполнение упражнения, и после него необходимо прочитать еще 2 строки);

- «За тобой я успеваю» (при совместном выполнении упражнения детьми можно предложить читать строчки одному ребенку, пока другой выполняет задание);

- «И в ворота забиваю» (повторить стихотворение несколько раз).

**«Фокусник»**

Упражнение развивает сильный, направленный выдох. Боковые края языка ребенка прижаты к верхней губе (в середине получается промежуток). На кончике носа находится маленький кусочек ваты.

**Ребенок читает строчку стихотворения:**

- «Умелым фокусником хочу я стать» и в этот момент резко дует, стремясь уронить кусочек ваты.

- «Волшебным образом я буду ватку в воздух поднимать!» – после прочтения фразы ребенок вновь повторяет упражнение.

**«Снеговик»**

Упражнение выполняется на столе, на котором лежат шарики из ваты. Родители предлагают ребенку «слепить» снеговика необычным способом, а именно с помощью дыхания.

**В первый раз родители сами читают строки стихотворения, а затем их рассказывает и сам ребенок.**

- «Со снегом я люблю играть» – ребенок делает вдох, катает шарики по столу.

- «И Комья снежные катать» – после этих строк небольшая пауза.

- «Снеговика задорного слеплю» — ребенок вновь дует на кусочки ваты.

- «И вам (или имя воспитателя) за терпенье подарю» – ребенок берет шарики руками и «собирает» снеговика.

**«Регулировщик»**

**Ребенок стоит прямо, родители произносят строчку стихотворения:**

- «Верный путь он нам покажет» — ребенок вдыхает через нос, подняв правую руку наверх, а левую – в сторону.

- «Повороты все укажет» — выдыхает со звуком «Р», теперь левая находится наверху, а правая – в стороне. Ребенок произносит звук «Ф» и в это время выдыхает.

Картотека упражнений дыхательной гимнастики довольно широка. Можно ее видоизменять и дополнять в зависимости от возраста и возможностей детей.

Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

