

«Гимнастика маленьких волшебников»

Детский иммунитет очень хрупкий. И нам порой не понятна причина частых ОРЗ, насморков, длительного кашля. А виной тому может быть поверхностное дыхание. Оно неполноценное – вдох и выдох производится в неполную силу. Вентиляция легких ухудшается, организму не хватает кислорода. А как же определить, что у ребёнка плохо развита система дыхания? Да очень просто. Нужно всего лишь обратить внимание на следующие внешние признаки: бледность, утомляемость, сонливость, медлительность, отставание в физическом развитии (неразвитая грудная клетка, мускулатура), дыхание через рот, частые респираторные заболевания. От кислородного голодания страдает весь организм. В первую очередь мозг. Дыхательная гимнастика быстро и эффективно поможет дошкольникам справиться с болезнями и укрепить иммунитет. Предложите детям стать маленькими волшебниками, и они с огромным удовольствием будут выполнять упражнения. Главная цель дыхательной гимнастики – обогатить кровь кислородом и укрепить дыхательную систему. Ежедневное, систематическое проведение такой гимнастики значительно улучшает общее состояние дошкольников. Они становятся более активными, работоспособными. Выполнять дыхательную гимнастику рекомендуется при следующих заболеваниях:

- Астме, бронхитах, ларингитах, аденоидах, ОРЗ и т.д. - *улучшится иммунитет за счет повышения сопротивляемости вирусам, закаливания, развития мышц дыхательной системы.*
- При заболеваниях ЖКТ- *улучшится моторика желудочной и кишечной мускулатуры.*
- Заболевания скелетно-мышечной, опорно-двигательной систем, ДЦП - *улучшится циркуляция крови в мышцах.*
- При заболеваниях сердца
- При ЗРР (задержка речевого развития), ОНР (общее нарушение речи) - *тренируются мышцы органов речи.*

Дыхательная гимнастика может проводиться под музыку, чтение взрослыми стихотворных строк для создания определённого ритма движений. Основная задача

взрослого – научить ребенка правильно использовать вдох, выдох. Прежде чем начать выполнять дыхательную гимнастику, необходимо соблюдать правила:

- Перед выполнением дыхательной гимнастики следует проветрить помещение
- Необходимо контролировать плавность вдохов и выдохов
- Мышцы груди, шеи, плеч должны быть расслаблены
- Если у дошкольника насморк, не забудьте перед выполнением очистить носовые проходы от грязи и слизи
- Сложность, продолжительность упражнений подбираются с учётом возраста и индивидуальных особенностей ребёнка
- Форма проведения дыхательной гимнастики для дошкольников ИГРОВАЯ

Предлагаем вам несколько дыхательных упражнений

1. Дышим носом

Предложите ребёнку подышать воздухом. Глубокий вдох сделать через нос, а выдох через рот, делая трубочкой губы.

2. Снегопад

Сделайте вместе с ребёнком «снежинки»- маленькие комочки ваты или кусочки бумаги скатайте в комочек. Положите их на ладонь и сдувайте их, делая глубокий вдох через нос и сильный выдох через рот (губы сделать трубочкой).

3. Весёлые снежинки

Вырежьте из бумаги снежинки. Повесьте их на ниточку и предложите ребенку дуть на них так.