**Консультация для родителей**

**«Дыхательная гимнастика - как одна из ведущих здоровьесберегающих технологий»**

Подготовила: воспитатель Медяникова В.В.

Уважаемые родители, вот и наступила осенняя пора, сезон шуршащих листьев под ногами, холодной промозглой погоды и частых простудных заболеваний у детей. Не секрет, что мы с вами, активно готовились к этому сезону, закаляли, укрепляли, оздоравливали детей с помощью различных здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии - это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ.

Сохранение и укрепление здоровья наших деток, безусловно, остается главной и совместной задачей родителей и педагогов ДОУ. С целью реализации нашей главной задачи, предлагаю вам, уважаемые родители, познакомиться и научиться активно, применять в домашних условиях одну из успешных здоровьесберегающих технологий - дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Согласно современным медицинским исследованиям, при выполнении дыхательных упражнений, все клетки организма насыщаются кислородом, улучшаются обменные процессы, все органы начинают полноценно работать и как следствие организм человека становится менее подверженным респираторным заболеваниям: болезнь быстрее проходит, снижается вероятность развития осложнений.

Как отмечают многие педагоги физической культуры дыхательные упражнения — являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта; так как каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Занятия физкультурой при правильном дыхании приносят больше пользы, у ребёнка развивается мускулатура, здоровый румянец.

Как показывает опыт, применения дыхательной гимнастики в ДОУ упражнения учат дошкольников управлять своим дыханием и как следствие, формируется умение владеть собой, контролировать собственные действия, помогает бороться с волнением, чрезмерной раздражительностью, эмоциональной усталостью.

Что касается противопоказаний, у дыхательной гимнастики их очень мало. Выполнять гимнастику нежелательно людям, перенёсшим травмы головного мозга, позвоночника, имеющим остеохондроз шейно-грудного позвоночного отдела, а также высокое внутричерепное давление, артериальное давление, внутриглазное давление, острый тромбофлебит, постинфарктное состояние, психические заболевания.

Дыхательная гимнастика требует соблюдений ряд правил, и одно из главных правил это свежий воздух, то есть предварительно, хорошо проветренное помещение. Воздух в помещении обязательно должен быть свежим, но не холодным. Особенно приветствуется проведение дыхательных упражнений на улице. Уважаемые родители, по дороге в детский сад вы можете предложить ребенку вдохнуть полной грудью свежий аромат природы.

Не следует выполнять дыхательные упражнения на полный желудок, нужно выдержать паузу как минимум полчаса после еды. Дыхательная гимнастика на голодный желудок тоже запрещена - у ребёнка может просто закружиться голова. Одежда ребенка во время дыхательной гимнастики не должна быть тесной, стеснять его движения. В процессе выполнения гимнастики нужно следить за самочувствием ребенка. Если он побледнел либо покраснел, прикрыл глаза, стал часто дышать, то нужно сразу предложить ему отдохнуть, сделать перерыв.

Главное положительный настрой, если у ребенка плохое настроение и нет желания выполнять упражнения даже в игровой форме, не стоит настаивать. Главная цель дыхательной гимнастики в дошкольном возрасте — научить ребенка правильно дышать, а значит, укрепить его здоровье и к этому мы с вами должны приложить общие усилия.

Дышать правильно значит глубоко и равномерно, не задерживать дыхание, при мышечной работе, следует дышать через нос. Это очень важно, т. к. атмосферный воздух в носовых ходах согревается, увлажняется и частично очищается. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины.

Наша задача заключается в том, чтобы научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода.

**Примеры дыхательных упражнений :**

* САМОЛЁТ

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

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -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)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

* 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. ¬

* КАША КИПИТ

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди.

При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф».

Повторить 3–4 раза.

* ЧАСИКИ

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

Повторять 10–12 раз.

Таким образом, можно отметить несомненное преимущество дыхательной гимнастики перед другими оздоровительными методами: это очень простой и вместе с тем эффективный способ лечения профилактики заболеваний, который не требует особых затрат и может использоваться людьми разного возраста.

Информационные источники:

<http://www.dou59.bel31.ru/index.php/konsultatsiya-dlya-roditelej>

<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-dyhatelnaya-gimnastika-kak-odna-iz-form-zdorovesberegayushih-tehnologij-v-rabote-s-detmi-6054736.html>

https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/09/27/konsultatsiya-dlya-roditeley-dyhatelnaya-gimnastika