*Консультация для родителей*

***«Правильно дышать – это важно»***

*Ковалева О.В., инструктор по физической культуре*



***Римский поэт Овидий сказал:***

**«Пока дышу, надеюсь»**

**Эта фраза стала крылатой, ибо**

**дыхание - самая драгоценная и**

**оберегаемая «ниточка», от которой**

**зависит наша жизнь».**

Обучение ребёнка правильному

дыханию – одна из основных форм

физического воспитания детей с

ослабленным здоровьем.

Нарушение функции дыхания препятствует нормальному насыщению крови

кислородом, приводит к нарушению обмена веществ, затрудняет выполнение

физических нагрузок. Правильное дыхание необходимо для здоровья, так же как и правильное питание. Поэтому выполнять дыхательные упражнения надо с младенчества.

В дошкольном возрасте развитие дыхательного аппарата ребёнка можно

осуществлять в форме игры с ним. Например, дать одуванчик и предложить подуть на него сначала ртом, а потом носом. Обычно дети с удовольствием включаются в игру. К таким упражнениям – играм можно отнести пускание мыльных пузырей, задувание свечи, нюхание цветка ….

Во время прогулок за городом надо привлекать внимание ребёнка к чудесному запаху цветов. Запаху чистого воздуха, предлагать ребёнку медленно вдыхать носом, а потом медленно и глубоко выдыхать.

Нужно приучать ребёнка к дыханию через нос. Это самое целесообразное и

естественное дыхание. Обучение правильному дыханию надо проводить методом терпеливого показа, повторного напоминания. Дыхание должно быть полным, чтобы расширялась грудная клетка, и развивались мышцы живота. Покажите ребёнку, как правильно втягивать живот и сокращать мышцы во время дыхания. Помните, что дети запоминают дыхательные упражнения и овладевают навыками произвольного управления дыханием гораздо быстрее взрослых, но если занятия не регулярны, то они так же быстро утрачивают полученные навыки.

***Уважаемые родители, предлагаю вам упражнения, которые вы можете выполнять с вашими детьми.***

Суть данных специальных упражнений, сводится к тому, чтобы научить детей дышать носом. Эти упражнения просты, но важно о них не забывать.

**«Часики».** И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опустить. Размахивая

прямыми руками вперёд и назад, произносить «тик – так». Повторить 3-4 раза.

**«Каша кипит».** И. п. - сидя на стуле, одна рука лежит на животе, другая на груди.

Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ш-ш-ш-ш». Повторить 5-6 раз.

**«Лыжник».** И. п. – ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос, с произношением звука «м-м».

**«Насос».** И. п. - встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох при

выпрямлении туловища и выдох с одновременным наклоном вперёд и

произношением звука «с-с-с». Повторить 6-8 раз.

**«Паровоз».** И. п. – руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух - чух – чух».

**«Петух».** И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бёдрам, и вдыхая произносить «ку – ка - ри – ку». Повторить 5 раз.

**«Дровосек».** И. п. – осн. ст. на вдохе руки складываются топориком и поднимаются вверх. Наклониться вниз, позволяя руками прорезать пространство между ног, произнести «б-а-х».

**«Косарь».** И. п. – осн. ст. широкими размашистыми движениями имитировать работу косаря, занося то влево, то вправо воображаемую косу со звуком «ж-у-х».