**Рекомендации для родителей**

**«Дыхательная гимнастика- что это? Нужна ли она детям младшего дошкольного возраста»**



**Дыхательная гимнастика** — это упражнения лечебного и общеукрепляющего характера, которые назначаются детям часто болеющим простудными заболеваниями и имеющим проблемы с речью. Гимнастика может использоваться как дополнение у медикаментозному и физиотерапевтическому лечению или как эффективная мера профилактики, не позволяющая ребенку часто болеть

Если вам удастся научить свое чадо делать специальные упражнения, то оно сможет не только правильно дышать, а и достаточно хорошо укрепит мышцы грудной клетки. Впоследствии это приведет к тому что в дыхательную систему будет поступать нужное количество воздуха, который будет очищать легкие от углекислого газа

А если учесть, что c глубоким выдохом из организма человека выходят и некоторые токсичные вещества, то такие упражнения поспособствуют еще и укреплению здоровья, и повышению иммунитета

**Дыхательная гимнастика способствует повышению иммунитета**

* Иногда родители не могут понять почему их ребенок так часто болеет. Казалось бы, он правильно питается, много гуляет, живет в хороших условиях, но простудные заболевания с регулярной завидностью осаждают его организм
* К большому сожалению родителей, не всегда стерильность и правильный уход помогают предотвратить появление болезней. Ведь чем меньше ребенок, тем хуже развита его дыхательная система
* Маленькие детки имеют довольно узкие просветы в бронхах и очень нежную слизистую оболочку. Чаще всего именно эти два фактора становятся причиной того, что у малышей развивается бронхит, трахеит и астма. И если не попытаться ускорить процесс развития дыхательной системы, то со временем и маленького человека могут появиться еще и нарушения речи

**Основные цели дыхательных упражнений:**

 • Научить детей прислушиваться к своему дыханию

 • Укрепить мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей

• Насытить организма кислородом

• Улучшить работу мозга, нервов и сердца ребенка

• Укрепить мышцы брюшной полости

**Виды дыхательной гимнастики для детей**



## Дыхательные упражнения бывают:

1. Статическими (которые выполняются в состоянии покоя)

2. Динамическими (которые выполняются с использованием элементов движения)

3. Специальными (т. е. дренажными – которые показаны при определённых заболеваниях).

Для детей, особенно маленьких, на этой основе созданы специальные комплексы, состоящие из простых (а иногда и очень занятных) упражнений.

**Дыхательная гимнастика в стихах принесёт малышам и удовольствие, и пользу. Попробуйте сделать с ребёнком такой комплекс упражнений:**

**Гуси летят**

Гуси высоко летят.

На детей они глядят.

1 — руки поднять в стороны — вдох

2 — руки опустить вниз, издав звук «г-у-у-у» -выдох

**Ёжик**

Ёжик добрый, не колючий,

Посмотри вокруг получше.

1— поворот головы вправо — короткий шумный вдох носом

2— поворот головы влево — выдох через слегка открытые губы.

**Регулировщик**

Верный путь он нам покажет,

Повороты все укажет.

1 — правая рука вверх, левая рука в сторону — вдох через нос

2 — левая рука вверх, правая рука в сторону — выдох + звук «р-р-р»

**Маятник**

Влево, вправо, влево, вправо,

А затем начнём сначала.

Руки на поясе — вдох

1 — наклон вправо — выдох

2 — руки на поясе — вдох

3 — наклон влево — выдох

4 — руки на поясе — вдох

Выдох со звуком «т-у-у-х».

### Дыхательная гимнастика для детей при бронхите

Бронхит довольно тяжелое заболевание, при котором развиваются застойные процессы в верхних дыхательных путях. В бронхах начинается довольно сильный воспалительный процесс, на фоне которого все просветы забываются инфицированной слизью. Именно эта слизь и является причиной достаточно сильного и непродуктивного кашля.

Чтобы облегчить состояние малыша родителям приходится давать ему препараты, способствующие разжижению мокроты и стимулирующие ее выход наружу. Но так как маленьким деткам достаточно трудно откашливать мокроту, то будет лучше если вы попробуете простимулировать этот процесс специальной дыхательной гимнастикой.

**Упражнения, которые помогут избавиться от бронхита:**
**• Ворона.** Посадите ребенка на стульчик в максимально удобную позу. На вдохе малыш должен поднимать руки вверх и разводить их в стороны. В конце упражнения, а именно на выдохе, ребенок должен отчетливо произнести «К-а-р-р!»
**• Аист**.

Маленький человек должен принять положениe стоя и на вдохе начать поднимать руки верх и сгибать одну ножку в коленке. На выдохе руки и ноги малыша возвращаются в исходное положение
**• Журавль.** На вдохе малыш максимально прямо поднимает свои ручки над головой, а на выдохе опускает их вдоль тела.

Заканчивается упражнение должно достаточно громким звуком «У-у-у!»

