**Консультация «Дышите глубже»**

**для часто болеющих детей**

Дыхание - синоним жизни. Поэтому для человека важно не только дышать, но и не менее важно дышать правильно. От того, как человек дышит, зависит работа всех систем органов. Частота, глубина вдохов и выдохов влияют на все функции организма человека, включая и сознание. Академик В.П. Петленко, подчеркивая значение дыхания, приводит древнее изречение: *"Ум властелин чувств, а дыхание - властелин ума".*

Большинство дошкольников не умеют правильно дышать во время ходьбы, бега и выполнения других физических упражнений. Многие дети плохо сочетают дыхание с движением. Неправильное дыхание препятствует нормальному насыщению крови кислородом, приводит к дисфункции обмена веществ, снижает общую физическую и умственную работоспособность, провоцируя быстрое утомление. Именно поэтому в профилактике многих заболеваний значительное внимание отводится культуре дыхания. Дыхательные упражнения особенно необходимы для детей с ослабленным здоровьем. Нормализация дыхания в результате выполнения различных дыхательных гимнастик снижает проявление многих патологических изменений в организме, поднимает общий жизненный тонус. Особенно благоприятны для органов дыхания быстрая и длительная ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание. Но даже при их систематичности не следует игнорировать общее положительное развивающее и общеукрепляющее действие дыхательной гимнастики.

Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления легких, детям, страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает еще несовершенную дыхательную систему ребенка, укрепляет защитные силы организма.

Умение правильно дышать необходимое условие правильного развития и хорошего роста. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны.

Дыхание осуществляется дыхательными центрами нервной системы и состоит из трех фаз: вдоха, паузы и выдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой. Дыхательная пауза, следующая за вдохом, обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы

«Перебор дыхания» влечет за собой резкий выдох – голос звучит прерывисто, форсировано. Количество выдыхаемого воздуха не должно быть слишком большим. Необходимо избегать задержек дыхания, которые приводят к кислородному «голоданию» и повышенной утомляемости. Обучение детей правилам гигиены дыхания и навыкам его регуляции полезно и необходимо начинать с дошкольного возраста и продолжать в школе, так как с дыханием связаны: речь, движение, кровообращение, терморегуляция, обменные процессы в тканях, активность нервной и иммунной систем, биологические ритмы организма. Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю через рот. Вызывая положительные эмоции, такие упражнения повышают интерес ребенка к дыхательной гимнастике, которые к тому же способствуют развитию творческого воображения и фантазии.

Ребенка важно научить правильному дыханию. Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым.

Понять, что такое дыхание, поможет игра с цветком и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают.

Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую). Также можно подуть на листочек с ладошки или на снежинку.

Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного дыхания.

Во время прогулки в сквере, за городом, в лесу, у реки покажите, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно вдыхая его носом.

Одновременно развивайте восприимчивость: «Что ты чувствуешь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?»

**Дыхательная гимнастика для детей**

Упражнения можно включить в комплекс утренней гимнастики, разминки после сна, во время прогулки (не менее 2 раз в день).

• «Часики» ***Часики вперед идут,***

***За собою нас ведут.***

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.

1. – взмах руками вперед – «тик» (вдох); 2. – взмах руками назад – «так» (выдох) (10-12 раз);

• «Петушок» ***Крыльями взмахнул петух,***

***Всех нас разбудил он вдруг.***

 И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. 1 – поднять руки в стороны (вдох); 2 – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох) (5-6 раз);

• «Паровозик». Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух» (15—20 с).

• «Насос» ***Накачаем мы воды,***

***Чтобы поливать цветы.***

И.п. – основная стойка. 1 -  наклон туловища в сторону (вдох); 2 – руки скользят, при этом громко произносить звук (с-с-с) (выдох)

(5-6 раз).

• «Семафор» ***Самый главный на дороге,***

***Не бывает с ним тревоги.***

 И.п. – сидя, ноги вместе. 1. – поднимание рук в стороны – вдох;

2 – медленное опускание рук с длинным выдохом и произнести звук «с-с-с» (4-6 раз).

• «Гуси» Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох — опускать вниз с произнесением длительного звука «г-а-а-а» (1 мин).

• «Каша кипит» Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь — вдохнуть, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот — выдохнуть. При вдохе громко произносить «ф-ф-ф» (4 раза).

• «Подуй на снежинку» Вырезать из салфетки тонкую и легкую снежинку. Положить на ладонь ребенку. Ребенок дует, чтобы снежинка слетела с ладони (5-6 раз).

• «Подуй на листочек» Взять опавший листочек, положить на ладонь. Ребенок дует, чтобы листочек слетел с ладони (5-6 раз).

• «Бабочка летает»

Сделать совместно с ребенком бабочку из тонкой бумаги (обертка от конфет, салфетка и т.д.) и привязать нитку. Ребенок держит за ниточку и дует на бабочку (5-6 раз).

**Комплекс оздоровительных упражнений для горла**

• «Лошадка». Цокать язычком, как лошадки, то громче, то тише. Скорость движения лошадки то увеличиваем, то снижаем (20—30 с).

• «Ворона». Произнести протяжно ка-а-а-ар (5—6 раз), поворачивая голову или поднимая ее. Громко каркала ворона и охрипла. Стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (6— 7 раз).

• «Змеиный язычок». Длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка (6 раз).

• «Зевота». Расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о-о», позевать (5—6 раз).

• «Веселые плакальщики». Имитировать плач, громкие всхлипывания с шумным вдохом, без выдоха (30—40 с).

• «Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурить, губы раздвинуть и произнести ха-ха-ха, хи-хи-хи.

**Как избавить ребёнка от кашля с помощью дыхательной гимнастики?**

У детей сильно развит кашлевой центр, поэтому их довольно часто мучает кашель. Чтобы этого не допустить нужно с самого раннего детства укреплять дыхательные пути и лучше делать это играючи!

Можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки. Очень полезная для развития лёгких игрушка – свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает. Очень увлекательная игра, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Ребёнок дует, вода пузырится – весело и полезно, не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата. Деткам постарше можно надувать воздушные шарики. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5 – 10 минут.

**Играйте на здоровье!**