

Консультация для родителей
«Значение дыхательной
гимнастики
для детей дошкольного возраста»



Дыхание является главным источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большее – несколько минут. При недостаточном поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода. Дыхание – это втягивание и выпускание воздуха легкими как процесс поглощения кислорода и выделения углекислоты живым организмом. При нормальном дыхании человек дышит через нос. Такое дыхание имеет большое значение для организма.

Дошкольников необходимо обучать правильному носовому дыханию.

Это позволит эффективно защитить легкие от пыли, переохлаждения и адаптировать их к холодному воздуху. А укрепить дыхательную систему организма поможет дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика – это комплекс упражнений, направленных на развитие и укрепление дыхательной системы организма. Назначается в терапевтических и профилактических целях. Гимнастика широко применяется в составе комплексной терапии при лечении заболеваний, а также для общего оздоровления у детей дошкольного и школьного возрастов. Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм ребенка:

1) положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;



- 2)улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание;**
- 3)способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению воспалительных образований,**
- 4)налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;**

Дыхательная гимнастика обладает преимуществом:

- 1)гимнастика сочетается со всеми упражнениями: ходьба, бег, плавание – особенно;**
- 2)дыхательная гимнастика - отличная профилактика болезней.**
- 3)гимнастика положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная - в работу включаются все мышцы.**
- 4)гимнастика доступна всем людям.**
- 5)высокая эффективность. После первых занятий объем легких значительно увеличивается.**
- 6)дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетке.**
- 7)гимнастика показана и взрослым, и детям.**

Особенности использования дыхательной гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста:

- 1.Дети охотнее выполняют дыхательную гимнастику, если она идет в музыкальном сопровождении.**



2. Весь комплекс необходимо превратить в игру. Очень полезная для развития лёгких игрушка – свисток, тем более что разнообразней 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 надуть воздушные шарик. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5 – 10 минут. 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. Затем заставьте полностью удалить из легких использованный воздух. Одновременно развивайте восприимчивость: «Что ты чувствуешь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?» Можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки.

3. Необходима мотивация для выполнения дыхательной гимнастики. У дошкольников отсутствует мотивация сохранения и укрепления собственного здоровья, поэтому необходима вводная беседа о важности этих упражнений.

4. Важное условие эффективности такой гимнастики в том, что её нужно выполнять регулярно, без перерывов.

Дыхательную гимнастику можно использовать в течение всего дня, а именно: при проведении утренней гимнастики, подвижных играх на прогулке, беседах, различных форм активного отдыха, самомассажа, пальчиковая гимнастика.

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