**Консультация для родителей.**

**Дыхательная гимнастика для детей.**

Упражнения обучают ребенка правильному дыханию и полезны для профилактики частных простудных заболеваний, бронхитов и синуситов.

ВАЖНО!

 Вдох должен производиться через нос, а выдох-через рот.

 При вдохе нужно следить за тем, чтобы плечи ребёнка не поднимались, сохранялось спокойное положение тела.

 Выдох плавный и долгий, проследите, чтобы щеки ребёнка при этом не раздувались.

В зависимости от возраста ребёнка предусмотрены разные упражнения дыхательной гимнастики.

Воздушный шарик

Предложите ребёнку лечь на пол и положить руки на животик, представив что у него вместо животика-воздушный шарик.

Теперь медленно надуваем шарик, т.е. животик, а после того, как мама хлопнет в ладоши (через 5 секунд)-шарик сдуваем.

Выполнять это упражнение можно вместе с малышом, повторяя 5 раз.

Хомячок

Это упражнение очень нравится детям. Ведь оно простое и очень весёлое. Предложите малышу изобразить хомячка, надув щечки, и пройтись так 10 шагов. После чего повернуться и хлопнуть себя по щечкам, таким образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для наполненных щечек. Повторите несколько раз. Смех и веселье гарантированы.

Носорог

Представляем себя носорогом, который дышит поочередно через каждую ноздрю.

Упражнения для развития носового дыхания

1) Плотно закрыть рот, прижав одну ноздрю пальцем, медленно вдыхать и выдыхать воздух через другую, и наоборот.

 2) Вдох одной ноздрей (другая прижата),

 вдох другой (первая прижата).

3) Вдох медленный ртом, толчкообразный выдох носом

4) Вдох и выдох через сомкнутые губы. (углы рта растянуты).

5) Сомкнув губы, надуть щеки, после чего, прижав кулаки к щекам, медленно выдавить воздух через сжатые губы.

6) Вдох носом. На выдохе медленно произвести звук «М-М-М».

Курочка

Малыш сидит на стуле с опушенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На вдохе крылышки опускаем, поворачивая ладошки вниз.

Водолаз

Предложите ребёнку посоревноваться с вами, вообразив, что вы опускаетесь на дно океана, как настоящие водолазы.

Насколько он сможет задержать дыхание?

Идеи для игр с элементами упражнений дыхательной гимнастики интересно придумывать вместе с ребёнком. Например, в кафе можно вместе побулькать в стакан с соком через трубочку. Дома-издать клич индейцев: прикрывая рот рукой, произносить громко любые гласные звуки. Наконец, одна из самых полезных «дыхательных» забав-мыльные пузыри. Это одновременно игра и отличная тренировка дыхательной системы.

**Желаем вам и вашему ребенку**

**отличного здоровья в сочетании с весёлыми играми!**