**Дыхательная гимнастика.**

**Актуальность проведения дыхательной гимнастики для детей всех возрастов.**

Несмотря на то, что гимнастика основывается на выполнении простых упражнений, она имеет высокую эффективность. В комплексе с другими видами терапии она существенно ускоряет выздоровление, а также является отличной профилактической мерой. Высокая эффективность объясняется тем, что кислород во время упражнений начинает активно поступать в кровь. Это, в свою очередь, благоприятно сказывается на деятельности нервной, сосудистой, пищеварительной и дыхательной системы, а также головном мозге. Упражнения дыхательной гимнастики для дошкольников отлично укрепляют иммунитет. Они позволяют развивать еще несовершенную дыхательную систему. Особенно хорошо оказывают влияние занятия такого рода на тех, кто часто страдает бронхитами, простудными заболеваниями, а также бронхиальной астмой. Применение дыхательной гимнастики улучшает течение заболеваний, уменьшает риск осложнений и ускоряет выздоровление. Во время дыхательной гимнастики происходит повышение тонуса мышечной системы. Это также немаловажный эффект. В детском возрасте слабость мышц — прямой путь к деформациям костей по типу рахита. Дыхательная гимнастика помогает держать мышцы в тонусе за счет улучшения кровоснабжения и питания кислородом тканей.

**Правила проведения дыхательной гимнастики.**

1. Перед началом тренировки помещение, в котором вы будете заниматься с ребенком, необходимо хорошо проветрить. Отличным вариантом будет провести гимнастику на открытом воздухе.

2. Не стоит делать упражнения сразу после еды, подождите минут 30-40. На голодный желудок также заниматься не рекомендуется, поскольку это может спровоцировать головокружение и слабость.

3. Во время гимнастики следите за состоянием ребенка: он должен быть расслаблен, плечи практически неподвижны, мимика естественна.

4. У детей 1,5-3 лет не развита выносливость и усидчивость, поэтому начинать тренировки надо с 1-2 упражнений по 2-3 минуты в день и после каждого давать ребенку отдохнуть.

5. Не стоит пытаться сразу за одно занятие пройти весь комплекс. Тренируйтесь, постепенно увеличивая нагрузку. Детям-астматикам хотя бы первое время проводить занятия можно только под наблюдением врача, поскольку переутомление для них крайне вредно.

6.Любые упражнения такого рода должны выполняться следующим образом: вдох делается только через нос; щеки не надуваются, в начале их можно придерживать ладошками; нельзя поднимать плечи на вдохе; выдох обязательно длительный и плавный.

7. Упражнения дыхательной гимнастики для детей играют важную роль в профилактике заболеваний, закаливании и оздоровлении, поэтому к выбору комплекса нужно подходить обдуманно и ответственно. При разработке комплекса учитывается эффективность каждого упражнения, доступная степень сложности, степень влияния на дыхательную мускулатуру, вентиляцию всех отделов легких, развитие и укрепление верхних дыхательных путей. Систематическое выполнение должно включаться в комплексы оздоровительной гимнастики и физкультуры.

8. На первых порах у ребенка может кружиться голова. В такой ситуации необходимо сделать следующее: сложить ладошки «ковшиком», поднести к лицу и дать малышу несколько раз глубоко вдохнуть.

**Примерный комплекс дыхательных упражнений.**

1.«Шарик». Исходное положение (далее ИП) – малыша кладут на спинку, ручки складывают на животе. На вдохе он должен медленно надуть живот шариком, а на выдохе таким же образом его сдуть.

2.«Волна». ИП – лежа на спине, ноги свести вместе, руки положить вдоль туловища. На вдохе руки поднимаются и отводятся назад. Они должны коснуться пола за головой. На выдохе возвращаются в исходное положение. При этом ребенок должен произнести «Вни-и-и-з».

3.«Часики». ИП – стоя, руки опущены, ножки на ширине плеч. Ребенок должен изображать часы, размахивая прямыми руками вперед и назад, и говорить «тик-так».

4.«Водолаз». Малыш должен представлять, что он погружается под воду. Необходимо задержать дыхание насколько это возможно. Обязательно дышать не ртом, а носиком.

5. «Паровозик». Ребенок имитирует паровоз. Стоя, он должен делать поочередные движения руками, произнося «чух-чух», а останавливаясь, говорить «ту-ту».

6.«Вырасту большим». ИП – стоя прямо, ножки вместе. Руки сначала поднимаются в стороны, затем вверх. При вдохе поднимаются на носочки и потягиваются. На выдохе руки опускаются, и ребенок становится на ступни. При этом он должен говорить «Ух».

7.«Хомячок». Нужно надуть щечки и пройти так несколько шагов, затем повернуться и похлопать по ним, выпуская воздух.

8.«Одуванчик и розочка». ИП – стоять прямо. «Нюхаем розу» — глубокий вдох носом, «дуем на одуванчик» — максимально выпускаем воздух;

9.«Ворона». ИП – стоя, руки опущены, ноги немного расставлены. На вдохе руки широко разводятся в стороны, имитируя крылья, на выдохе они медленное опускаются со словом «каррр»;

10.«Курочка». ИП – сидя на стуле с опущенными руками. Делается быстрый вдох, руки сгибаются к подмышкам, ладонями вверх. На выдохе их опускают вниз, повернув ладони в противоположную сторону.

11.«Трубач».  
ИП - Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф».

12. «Злой ежик». ИП - ноги на ширине плеч. Расскажите ребенку, что, чувствуя опасность, ежик всегда сворачивается клубочком. Наклонитесь с малышом как можно ниже, пятки от пола не отрывая, и обхватите грудь руками. Опустив голову, на выдохе произнесите « пффф» - звук, который издает недовольный ежик. Повторите несколько раз.

Каждое упражнение повторяется по 4-6 раз. Между ними можно делать небольшие перерывы, если малыш устает.