ЛЁГКОЕ ДЫХАНИЕ — ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО МАЛЫША

**ДЫХАНИЕ – ОСНОВА ЖИЗНИ.
ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ**

(К. С. СТАНИСЛАВСКИЙ)

Чем чаще всего болеют наши дети? На этот вопрос ответ почти всегда бывает одинаковым — простудными заболеваниями. Как правило, это насморк, ангина, бронхит, пневмония. Одним словом, почти все болезни органов дыхания. Вам, уважаемые родители, необходимо знать и выполнять упражнения дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний и более быстрого выздоровления вашего ребёнка.

Предлагаем некоторые дыхательные упражнения, которые помогут Вам и вашим детям освоить навык правильного здорового дыхания и укрепить дыхательную мускулатуру.

Цветочек и ветерочек

Предложите ребёнку «понюхать красивый цветок» – вдохнуть носом, а затем «подуть на цветок как ветерок» – выдохнуть воздух через чуть приоткрытые губы. Можно изобразить «слабый и сильный ветерок», меняя силу выдоха.

Закрой – открой (попеременное дыхание)

Прижмите указательным пальцем правой руки правую ноздрю и сделайте вдох через левую, затем закройте указательным пальцем левой руки левую ноздрю и сделайте выдох. Упражнение хорошо для активизации внимания. Если ребёнок возбуждён, это упражнение помогает быстро снять напряжение.

Мороз

Сложите ладони лодочкой и сделайте выдох в них из открытого рта так, как это делают на морозе, стараясь согреть дыханием руки.

Воздушный шар

Возьмитесь за руки и представьте свой круг воздушным шариком – «сдувайте» его со звуком «с» и, двигаясь навстречу «надувайте» со звуком «ф», отходя друг от друга. Надуваем вместе шарик, он становится большой. Вдруг шар лопнул, воздух вышел – стал он тонкий и худой. Две собаки.

Предложите ребёнку изобразить, как, высунув язык, тяжело дышит большая собака, затем полаять тонким звонким голосом, как маленькая собачка.

Петушок Кукареша

Прочитайте ребёнку стихотворение, а ребёнок, хлопая себя ладонями по бёдрам покричит «ку-ка-ре-ку!»: Кукареша шёл на реку, кукарекал: «Ку-ка-ре-ку!». Шёл на реку, на реку и кричал: «Ку-ка-ре-ку!».

Расскажи скороговорку

Предложите ребёнку сказать скороговорку «Как на горке, на пригорке жили тридцать три Егорки» и на одном дыхании считать: «Раз Егорка, два Егорка, три Егорка…». Чем больше Егорок ребёнок сможет назвать, тем лучше, потому что тем больше у него объём лёгких.

Скажи шёпотом

Пусть ребёнок произнесёт какой-нибудь текст активным шёпотом, что способствует активизации дыхательной мускулатуры. Кто как поёт? Предложите ребёнку на продолжительном выдохе озвучить комара («з-з-з»), муху («в-в-в»), жука («ж-ж-ж»), стрекозу («м-м-м»).

Подуй на…

Устройте с ребёнком соревнования: - Чей ватный комочек укатится дальше? - Чей листочек слетит с ладони быстрее? - Кто быстрее задует свечу? Выполняя дыхательные упражнения, не допускайте перенапряжения ребёнка и гипервентиляции организма. Достаточно выполнять 2-3 упражнения по 2-4 раза.

Не забывайте, что для здоровья дыхательной системы ребёнка необходимо:
- как можно меньше дышать загрязнённым воздухом;
- почаще бывать в парке или лесу;
- меньше простужаться;
- не курить в присутствии детей;
- стараться дышать через нос;
- чаще проветривать помещение, где находится ребёнок.

Использованная литература: М.Ю.Картушина «Вокально-хоровая работа в детском саду», М. 2010
М.Ю.Картушина «Быть здоровыми хотим!», М. 2004
Н.М.Попова, Е.В.Харламов «Дыхательная гимнастика для детей», М. 200