

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**«ДЫШИ ПРАВИЛЬНО»**



**ПОДГОТОВИЛА ИНСТРУКТОР ПО ФК**  
**ЛОГИНОВА С.Ю.**

Говоря о роли движения, следует затронуть вопрос дыхания детей. Дело в том, что не только малыши, но и многие дети дошкольного возраста не умеют правильно дышать. У таких детей узкие плечи, впалая грудь, бледность щёк, открытый рот. Правильное дыхание — необходимое условие полноценного физического развития.

При обучении ребёнка правильному дыханию прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Важно также научить ребёнка носовому дыханию, что будет способствовать профилактике насморка и респираторных заболеваний. При дыхании через нос воздух проходит через множество носовых ходов и протоков, увлажняется или сушится, охлаждается или подогревается, очищается от пыли, остающейся на маленьких волосках носовых пазух. Одновременно раздражаются и рецепторы, участвующие в регуляции активности и кровотока головного мозга. Именно нарушения в состоянии этих рецепторов у детей с затруднениями носового дыхания нередко приводят к развитию состояний тревоги или угнетения, расстройства сна.

При обучении правильному дыханию надо научить ребёнка сморкаться не через обе ноздри, а поочередно. Затем можно предложить подуть на одуванчик или свечу сначала ртом, потом носом, затем одной ноздрей. Пускание мыльных пузырей — хорошее и веселое упражнение для развития дыхания, во время прогулок хорошо предложить ребёнку медленно вдыхать и еще медленнее выдыхать носом. Выдох должен продолжаться в полтора — два раза дольше, его лучше делать на 4 шага, тогда как вдох на 2 шага, или вдох делается на 2—3 шага, а выдох на 3—5 шагов. Особенно полезно научиться так дышать при быстрой ходьбе и медленном беге.

#### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

1. **«Часики».** Стоя, ноги слегка расставить, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед, назад произносить «тик-так».
2. **«Трубач».** Сидя, кисти рук сжаты в трубочку подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф-ф».
3. **«Петушок машет крыльями».** Встать прямо, руки опущены. Поднять руки в стороны, затем похлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».
4. **«Каша кипит».** Сидя, одну руку положить на живот, другую — на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь — вдох, опустить грудь и выпятить живот — выдох. При выдохе громкое произнесение звука «ф-ф-ф-ф».
5. **«Паровозик».** Ходить по комнате, выполняя попеременно движения руками и приговаривая «чух-чух-чух».
6. **«На турнике».** Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить на лопатки — длинный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф».
7. **«Партизаны».** Стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 Шага — вдох, на 6—8 — выдох с произнесением слова «ти-ш-

ш-т-ше».

8. **«Насос».** Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить «сссс!» Выпрямление — вдох, наклон в другую сторону с повторением звука.

9. **«Регулировщик».** Стоя, ноги расставить на ширине плеч, одну руку вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем менять положение рук с удлинённым выдохом и произнесением звука «р-р-р-р-р».

10. **«Летят мячи».** Стоя, руки с мячом поднята вверх. Бросить мяч от груди вперед.

Произнести при выдохе длительное «у-х-х-х-х».

11. **«Маятник».** Стоя. Ноги расставить на ширину плеч, палку держать за спиной на нижних углах лопаток. Наклонять в сторону туловище. При наклоне — с произнесением «ту-у-у-х-х-х-х».

12. **«Семафор».** Сидя, ноги сдвинуть вместе. Поднять руки в стороны и медленно их опустить вниз с длительным выдохом, произнести «с-с-с-с-с».