## Консультация для родителей «Дыхательная гимнастика»

А теперь мы не спеша Будем правильно дышать. Раз, два, три, четыре, пять! Все умеем мы считать, Отдыхать умеем тоже. Руки за спину положим, Голову поднимем выше И легко, легко подышем!

Проблема сохранения здоровья дошкольника и привитие им здорового образа жизни сегодня очень актуальна. Мы на музыкальных занятиях используем здоровье-сберегающие технологии, одним из которых является дыхательная гимнастика. Она положительно влияет на:

- ❖ Обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении;
  - ❖ Способствует восстановлению центральной нервной системы;
  - Улучшает дренажную функцию бронхов;
  - Восстанавливает нарушение носового дыхания.

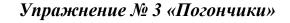
Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).
- > Тренировка силы вдоха и выдоха.
- Развитие продолжительности вдоха.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоится, справиться с волнением и раздражительностью. Вы также дома с детьми можете проводить такую гимнастику. Вот некоторые примеры .Начать можно с простого. Представьте себе, что у вас в животе поселился маленький-маленький воздушный шарик. Ему очень нравится, когда его надувают и сдувают. Попробуйте надуть его. Чтобы надуть его большим, воздух надо вдыхать через нос, а выдыхать через рот. Давайте посмотрим, у кого шарик получится самый большой.

И вашему вниманию мы предлагаем дыхательные упражнения.





Вот погоны на рубашке, Темный кожаный ремень. Я теперь не просто мальчик – Летчик я военный!

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

На счет «раз» с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки в стороны при этом не разводятся, то есть раскрытые ладошки рядом) — вдох!

Возвращаем руки в исходное положение: прямые руки вновы слегка сгибаются в локтях, кисти сжимаются в кулачки и располагаются близко друг к другу, прижимаясь к животу на уровне пояса— выдох уходит пассивно.

Но<mark>рм</mark>а: 4 раза по 4 вдоха-движения.

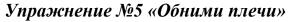
Упражнение № 4 «Насос» («Накачиваем шины»)
По шоссе летят машиныВсе торопятся, гудят.
Мы накачиваем шины,
Дышим много раз подряд.

Дети стоят, слегка ссутулившись; голова без напряжения опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и расслаблены.

На счет "раз" слегка наклоняемся вниз руки, выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, голова опущена - вдох. Опускаются вниз верхняя часть туловища, т.е. наклоносуществляется за счет округленной спины, ноги прямые.

«Два»- выпрямились, но не полностью, т.е. спина не ровная и прямая, слегка наклонена, как бы ссутулившись,- выдох ушел пассивно.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-поклона.



(вдох на сжатие грудной клетки – «Соедини локти!»)

Ах, какой хороший я! Как же я люблю себя! Крепко обнимаю, Носиком вдыхаю.

Дети стоят ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч; руки согнуты в локтях, подняты на уровне груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже.

На счет «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте, руки образуют треугольник - вдох!

Сделав 4 вдоха-движения подряд, надо отдохнуть несколько секунд и снова выполнять эти упражнения 4 раза. И так 4 раза по 4 движения-вдоха. Это норма для ребенка 3-6 лет.

## Над консультацией работали:

Музыкальный руководитель Зажарнова Марьяна Игоревна Воспитатель Грищенко Светлана Александровна