

## Рекомендации родителям по проведению дыхательной гимнастики



Дыхательные упражнения -являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта. Каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Дыхание —главнейший источник жизни.

Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум – несколько минут. А умеем ли мы дышать? И как дышат наши дети? Как правило -безграмотно. Отсюда и заболевания верхних дыхательных путей (ангины, бронхиты, тихие глухие голоса, «каша во рту»), неуверенность в себе.

Важнейшие условия – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция. При естественном дыхании его глубина и темп могут быть различны, и не следует регулировать их искусственно, иначе дыхание не будет естественным. Естественное дыхание – это дыхание покоя, оно должно быть протяжным, легким, медленным, спокойным, равномерным. В течении короткого времени добиться такого дыхания нельзя.

Для регулирования дыхания необходимо, чтобы темп движения соответствовал темпу детского дыхания. Взрослые должны учитывать, что у ребенка более быстрый темп дыхания, поэтому выполнение упражнений в замедленном темпе сбивает детей с естественного ритма дыхания. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.

Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

Не переутомляйте ребенка, то есть строго дозируйте количество и темп проведения упражнений. При недомогании лучше отложить занятие.

Следить, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движение диафрагмы, межреберных мышц, мышцы нижней части живота. Следить, чтобы щеки ненадувались.

Движения необходимо производить плавно и под счет.

Нужно сочетать дыхательные упражнения с голосовыми упражнениями и артикуляционной гимнастикой. Во избежание головокружений продолжительность дыхательных упражнений должна ограничиваться 3-5 минутами. Во время гимнастики должно соблюдаться правило: вдох совпадает с расширением грудной клетки, выдох с сужением ее.

**Для развития дыхания ребенка рекомендуется использовать игры:**

- сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки;
- дуть на легкие шарики, карандаши и катать их по столу; приводить в движение плавающих в тазике уток, лебедей, кораблики и другие фигурки, всевозможные вертушки, бумажные колпачки и ватные шарики, подвешенные на натянутой горизонтально нитке; сдувать тычинки созревших одуванчиков;
- надувать надувные игрушки и воздушные шарики; особенно полезно пускать мыльные пузыри – это формирует очень тонкое регулирование выдоха;
- поддувать вверх пушинку, ватку, бумажку, мыльный пузырь.

