

Консультация для родителей

«Учимся правильно дышать для профилактики простудных заболеваний у детей».



Подготовила Мироняк Т.В., ст. воспитатель

Наверняка, у многих, уже взрослых людей, среди детских воспоминаний есть такие, когда родители постоянно напоминали: «Дыши носом – дыши носом». И они, конечно, были правы. Ведь правильному дыханию тоже нужно учиться, прежде чем оно войдёт в привычку. Ведь не зря, начиная заниматься спортом, пением, нужно научиться правильно дышать и распределять дыхание. Без этого умения трудно будет даже выразительно прочитать стихотворение. Для этого и нужны упражнения для правильного дыхания.

Эти упражнения очень полезны и для профилактики простудных заболеваний. Ведь зачастую, именно из – за неправильного дыхания ребёнок постоянно страдает всевозможными ОРВИ, ОРЗ, синуситами и бронхитами. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой помогут укрепить иммунитет ребёнка. Детям, перенесшим бронхит или воспаление лёгких, дыхательные упражнения помогут быстрее восстановиться после болезни и укрепить органы дыхания.

Дыхательные упражнения нужны также и при формировании речевого аппарата ребёнка. Незаменима дыхательная гимнастика и для укрепления нервной системы. Она научит расслабляться, успокаиваться, снимать напряжение или волнение.

При всей пользе о здоровье у дыхательной гимнастики есть ещё один неоспоримый плюс. Для занятий не требуется специально оборудованное помещение или дорогостоящий инвентарь. Заниматься упражнениями можно в обычной комнате или лучше всего на свежем воздухе.

Упражнения можно выделить в отдельный комплекс, а можно добавить несколько к основному комплексу гимнастики. Гимнастику можно делать во время прогулки, в перерыве между другими занятиями.

Примерные дыхательные упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний.

После сна, лёжа на кроватях.

1. Поднять руки и ноги – вдох, соединить руки и ноги – выдох.
2. Вдох, руками захватить колени – выдох.
3. Вдох, поднять правую руку и правую ногу вверх – выдох; то же левой ногой и рукой.
4. Руки в стороны – вдох, согнуть ноги, поднять к груди – выдох, выпрямить ноги и опустить их.
5. Руки вверху, перекатывание на правый бок, затем – на левый.
6. Руки за головой: «Велосипед».
7. На четвереньках: отвести правую руку через сторону вверх, то же левой.
8. На четвереньках: «Кошечка».
9. Руки вверху, сесть и лечь.
10. Лёжа на спине, отвести руки в стороны, ноги согнуть в коленях.
11. Руки в стороны, поворот вправо, положить ладонь на ладонь.
12. Руки под головой, сделать круг прямой правой ногой, то же левой.
13. На животе: «плаваем».
14. Поднять правую ногу, согнуть её, выпрямить, то же левой.
15. Лёжа на животе приподнять туловище, руки за голову.
16. Руки под подбородком, прогнуться, выпрямить руки – вдох, вернуться в и.п. – выдох.