**Консультация для родителей**

**Роль дыхательных упражнений в укреплении здоровья ребёнка**

.Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, их очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли;

- при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать.

Жизненная емкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит.

-Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

-Упражнения на дыхание укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают подвижность грудной клетки, способствуют углублению дыхания и устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких.

-Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте.

*И по этому -Дыхание является - Важной частью речи .*

-Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе.

-Улучшают ритмы , повышают энергетическое обеспечения деятельности мозга, снимают стрессы и важны в работе над произношением.

- Оно отличается от физиологического тем, что это управляемый процесс.

В речи вдох короткий, а выдох длинный.

- Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы.

-Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих.

-Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом.

Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

-По этому нужно – регулярно заниматься дыхательной гимнастикой, которая способствует развитию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, и профилактике болезней дыхательных путей.

А правильное носовое дыхание - способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

*Основу дыхательных упражнений* составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений.  
- Этого можно достичь с произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о) шипящих согласных(ж и ш)и сочетаний звуков(ах, ух ,фу). Эти дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда ,лошадка скачет .и .т.д.)

-Для обучения детей дыхательным упражнениям я уделяю особое внимание.

Применения дыхательных упражнений начинаю с утренней гимнастике ,продолжаю на физкультурных занятия, в игровой форме , с применением карточек-схем .

И предлагаю внести дыхательные упражнения в комплексы после дневного сна.

**Комплекс дыхательных упражнений**

**1 Носик дышит**

Предложите ребенку крепко сжать губы и хорошо подышать носом. Правая - левая

Предложите малышу дышать попеременно то одной ноздрей, то другой. Для выполнения этого упражнения при вдохе и выдохе нужно закрывать указательным пальцем правую или левую ноздрю.

**2 Ежик**

Сделайте с малышом несколько ритмичных и коротких вдохов и выдохов, изображая, как бежит и пыхтит маленький ежик.

**3 Часики**

Предложите малышу резко произнести: «Тик», чтобы живот подтянулся к спине. Произнося: «Так», нужно выдыхать спокойно, не спеша, чтобы мышцы живота расслабились.

**4 Ветерок**

Ребенок, вдыхая носом, плавно отводит плечи назад, соединяя лопатки. Затем вытягивает губы трубочкой и медленно выпускает через нее воздух тонкой струйкой, расслабляя плечи.

**5 Трубач**

Предложите малышу стать трубачом. Пусть он сделает из ладоней "трубу"" - сложит ладони в кулачки, приставит их друг к другу и приложит к губам, как трубач трубу. Медленно выдыхая, ребенок громко произносит: «Ду-у-у-у, ду-у-у-у».

**6 Петух**

Ребенок стоит, расставив ноги на ширину плеч, руки опущены. На вдох он поднимает вверх руки «крылья», на выдох опускает и произносит: «Ку-ка-ре-ку».

**7 Паровозик**

Ребенок ходит по комнате, согнутыми в локтях руками он изображает поршни паровозика и приговаривает: «Чух-чух-чух».

**8 Насос**

Ребенок стоит прямо, ноги - вместе, руки - опущены. На вдох он наклоняет туловище вправо, левая рука скользит по боку вверх. На выдох наклоняет туловище в другую сторону, произнося: «С-с-с-с-с-с». (Затем на вдох нужно наклоняться влево, а на выдох - вправо),

**9 Большой - маленький**

Ребенок стоит прямо, ноги - вместе. Делает вдох и приподнимается на носочки, поднимает руки вверх и тянется. На выдох - опускает руки вниз, встает на всю ступню. Выдыхая, ребенок произносит: «У-х-х-х-х».

**10 Радуга улыбается**

Ребенок разводит руки в стороны и поднимает их над головой, как бы рисуя дуги радуги. Одновременно он делает медленный вдох. На выдохе широко улыбается, произносит: «С-с-с» и плавно опускает руки вниз.

Каждое упражнение желательно выполнять 2 раза в день по 3-5 раз.