Консультация для родителей

«Польза дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста»

Дети **дошкольного возраста** подвержены частым заболеваниям, особенно часто это ОРВИ, но существует и риск развития серьёзных осложнений. Когда один ребёнок приходит в детский сад с кашлем то, как правило, через день те же симптомы появятся у других **детей**. В результате получается круговорот, не успел один ребёнок выздороветь, как вернулся в свою группу и снова подхватил неприятные симптомы от друзей.

Дыхательная гимнастика проводиться в детском саду ежедневно. Она включает в себя комплекс упражнений направленный на укрепление иммунитета. И те дети, которые отличаются гиперреактивностью благодаря такой **гимнастике** научаться расслабляться

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные **дыхательные упражнения**, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую **дыхательных путей**, укрепляют **дыхательную мускулатуру**. Ещё древние восточные мудрецы, создатели различных **дыхательных систем**, придавали большое значение **дыхательным упражнениям**. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью **дыхания** происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное **дыхание** регулирует состояние нервной системы человека.

Известно немало методик **дыхательной гимнастики** (по К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой, по системе йоги и др., но механически следовать какой-либо из них не целесообразно.

От **дыхания** во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота **дыхания и дыхание** попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга.

Тренированность **дыхательной** мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека: стоит неподготовленному человеку пробежать несколько десятков метров, как он начинает учащённо дышать и ощущать одышку из-за слабого развития **дыхательных мышц**. У тренированных людей не бывает одышки, и их **дыхание** быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузки.

Процесс **дыхательных** движений осуществляется диафрагмой и межрёберными мышцами. Диафрагма – мышечно-сухожильная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной. Главная ее функция - создать отрицательное давление в грудной полости и положительное в брюшной. В зависимости от того, какие мышцы задействованы, различают четыре типа **дыхания** : нижнее или *«брюшное»*, *«диафрагмальное»* (в **дыхательных** движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остаётся без изменений; в основном вентилируется нижняя часть лёгких и немного - средняя);

среднее или *«рёберное»* (в **дыхательных** движениях участвуют межрёберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх; диафрагма также слегка поднимается);
верхнее или *«ключичное»* (**дыхание** осуществляется только за счёт поднятия ключиц и плечей при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки лёгких и немного - средняя часть);
смешанное или *«полное **дыхание йогов»*** (объединяет все вышеуказанные типы **дыхания**, при этом равномерно вентилируются все части лёгких).
Значит, вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию лёгких, а какую их часть - зависит от типа **дыхания**.
Насколько лёгкие наполнились воздухом, определяется глубиной вдоха и выдоха: при поверхностном **дыхании используется только дыхательный объем воздуха**; при глубоком - помимо **дыхательного**, дополнительный и резервный. В зависимости от этого меняется частота **дыхания**.
Легкие являются органом не только **дыхания**, но и выделения, регуляции температуры тела. Они также принимают участие в выработке физиологически активных веществ, участвующих в процессе свёртывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.
Из всего вышесказанного можно сделать вывод, какую огромную роль играет **дыхательная гимнастика** в закаливании и оздоровлении **детей** и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.
При разработке комплексов **дыхательной гимнастики** необходимо учитывать:
• эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления **детей в условиях дошкольного учреждения**;
• доступную степень сложности упражнений для **детей разного возраста**;
• степень влияния упражнений на укрепление **дыхательной мускулатуры**, вентиляцию всех отделов лёгких, развитие верхних **дыхательных путей**
С целью систематического **использования дыхательных** упражнений они должны включаться в комплексы оздоровительной **гимнастики** и физкультурных занятий.
Для анализа результативности работы раз в квартал необходимо вносить комплексы **дыхательной гимнастики** в физкультурное занятие в помещении (вместо общеразвивающих упражнений, с уменьшенной дозировкой в исполнении). Можно включать **дыхательную гимнастику с использованием** подручных средств такие упражнения могут проводиться не только во время занятий, например:

• надувание воздушных шаров;

• выдувание мыльных пузырей;

• свист;

• игры на дудочке и губной гармошке.

Гимнастика не просто развивает несозревшую **дыхательную систему детей**, но и является отличным дополнением при лечении.
Очень часто **родители и педагоги** задают вопрос есть ли противопоказания у **дыхательной гимнастики**? Ведь каждый ребёнок – это индивидуальность. Как правила особых противопоказаний нет, но каждая мамочка может **проконсультироваться с врачом**, чтобы составить ряд упражнений, которые подходят больше всего.
Задача **педагогов и родителей** воспитать здоровых и крепких **детей** и если мы взрослые будем правильно развивать малышей, пройдёт время и мы сможем увидеть, как из часто болеющего ребёнка, который постоянно цеплял вирусные инфекции и плохо разговаривал, вырос крепкий и сильный, здоровый и жизнерадостный человек.