

## Консультация для детей 2-3 лет

### Что такое дыхательная гимнастика?

**Дыхательная гимнастика** — это комплекс упражнений, направленных на развитие и укрепление дыхательной системы организма. Назначается в терапевтических и профилактических целях. Гимнастика широко применяется в составе комплексной терапии при лечении заболеваний, а также для общего оздоровления у детей дошкольного и школьного возрастов.

Упражнения на дыхание способствуют профилактике простудных заболеваний и бронхитов, восстановлению после воспаления легких и укреплению иммунитета ребенка. Развитие дыхательной системы повышает выносливость организма во время физической активности и улучшает работу мозга.

При регулярном проведении занятий объем легких увеличивается и укрепляется дыхательная мускулатура. У людей, страдающих от бронхиальной астмы, снижается частота приступов.

### Важно!

Упражнения на дыхание насыщают клетки мозга ребенка кислородом — это помогает ему лучше запоминать информацию и активнее участвовать в учебном процессе.

**«Воздушный шарик»** Встать, расставив ноги в стороны и представить в руках невидимый воздушный шарик. На счет взрослого «раз, два» сделать глубокий вдох, набрав воздуха в легкие. На счет «три, четыре» усиленно выдохнуть, наполняя воображаемый шар. При этом показывать руками, как шарик увеличивается в размерах.

**«Бегемотик»** Дети садятся или ложатся, кладут руку на живот и глубоко дышат. Взрослый произносит слова:

«Сели бегемотики, потрогали животики.

Животики раздуваются (при этом происходит вдох),

А затем животики сдуваются (выдох).

**«Птички»** Дети медленно ходят, имитируя руками движение крыльев птицы. При взмахе вверх происходит вдох, при опускании рук — выдох. При этом взрослый сопровождает игру фразами: «Птички летят на юг», «Птички взмахивают крыльями, опускают крылья». **«Мыльный пузырь»** Дети становятся в круг, держась за руки. Они должны надуть огромный мыльный пузырь, границами которого стали они сами. Происходит глубокий вдох через нос и усиленный выдох. Воображаемый пузырь между детьми надувается, а они с каждым выдохом отходят на шаг назад. Взрослый

подбадривает: «Надувайся пузырь, надувайся большой! Да не лопайся!» Когда дети отошли на максимальное расстояние друг от друга, ведущий хлопает в ладоши и кричит: «Пузырь лопнул!» Дети разбегаются в разные стороны (разлетаются маленькие пузырьки).

**«Погружение под воду»** Ребенок должен представить, что ему предстоит плыть под водой. Для этого он глубоко вдыхает воздух, затем задерживает дыхание на максимальное количество времени. При этом можно зажать нос рукой или имитировать плавание, медленно разводя руками

**Важно!** Очень полезно надувать мыльные пузыри и воздушные шарики, дуть на одуванчики и перышки. Это способствует развитию регулирования тонкого выхода.

### Заключение

**Дыхательная гимнастика** — полезное и интересное занятие для детей. При помощи игры можно начать развитие органов дыхания с самого раннего возраста. Начиная с двух лет дети с радостью выполняют занятия, а для более старшего возраста отличной мотивацией станет улучшение показателей на физкультуре и в спортивных секциях. Развитие дыхательной системы и насыщение организма кислородом помогут укрепить здоровье ребенка.