**Консультация для родителей**

**Тема: «Польза дыхательной гимнастики»**

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Дыхательная гимнастика для детей приучает дышать носом (что важно для профилактики респираторных заболеваний), тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию легких, повышает насыщение крови кислородом. Кроме того, дыхательная гимнастика через движения диафрагмы и мышцы живота осуществляет массаж внутренних органов, тренирует сердечно-сосудистую систему, повышая устойчивость к гипоксии (недостатку кислорода). Противопоказания к выполнению дыхательной гимнастики: лихорадка, тяжелое состояние ребенка и заложенность носа. Если у ребенка насморк, то сначала его нужно вылечить, а затем приступать к выполнению упражнений.

**Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:**

-Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).

-Тренировка силы вдоха и выдоха.

-Развитие продолжительности выдоха.

Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, **оздоравливающее воздействие**:

-положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;

-способствует восстановлению центральной нервной системы;

-восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

На музыкальных занятиях используются несложные упражнения из комплекса дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Принцип гимнастики А. Н. Стрельниковой –короткий и резкий вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку. При выполнении упражнений необходимо соблюдать **определённые правила:**

- Вдох – громкий, короткий, активный.

- Выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот.

- Каждое упражнение должно разучиваться до автоматизма.

1. **«Ладошки»**

Ладушки – ладошки звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем,

Носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдыхаем.

1. **«Погончики»**

Вот погоны на рубашке,

Тёмный кожаный ремень.

Я теперь не просто мальчик –

Лётчик я военный!

1. **« Насос» ( накачивание шины)**

По шоссе летят машины-

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины,

Дышим много раз подряд.

1. **«Кошка» (приседание с поворотом)**

Мягонько ступают ножки,

Язычком ест вместо ложки,

Ты погладь её немножко –

Сразу замурлычет кошка.

1. **«Обними плечи» ( вдох на сжатие грудной клетки – «Соедини локти»)**

Ах, какой хороший я!

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю,

Носиком вдыхаю.

1. **«Большой маятник»**

Наклонилась неваляшка,

Но упасть – не упадёт,

Даже если кот мой Яшка

Неваляшку в бок толкнёт.

В бок толкнёт игрушку он

И в ответ услышит звон.

Интересно очень Яшке:

Что внутри у Неваляшки?

1. **«Поворот головы» (вправо –влево)**

Ёжик по лесу гулял

И цветочки собрал.

Справа – белая ромашка,

Слева – розовая кашка.

Как цветочки пахнут сладко!

Их понюхают ребятки.

1. **«Ушки» ( китайский балванчик)**

Ай –ай –ай! Проказник мишка.

Разбросал по лесу шишки!

Будем головой качать,

Носом правильно вдыхать.

1. **«Маятник головой» ( малый маятник)**

Тик- так! Тик- так! Стучат часы,

И маятник качается.

У наших добрых малышей

День новый начинается!

1. **«Перекаты» (с правой, а затем с левой ноги)**

Мы умеем танцевать,

Носом правильно вдыхать.

А теперь учиться будем

Перекаты выполнять!

1. **«Шаги»**

Праздник в детский сад пришёл –

Все танцуют рок- н ролл!