**Дыхательная гимнастика для детей**

Преобладание поверхностного дыхания – отличительная черта детей дошкольного возраста.

Ткани лёгких и дыхательных путей должны быть сформированы к седьмому году жизни.

Но развитие лёгких в этот возрастной период ещё не завершилось, поэтому поступление воздуха в лёгкие испытывает преграду: ребёнок не может делать глубокий вдох. Отсюда – частота дыхания намного выше, чем у взрослых.

С 3-летнего возраста нужно учить дышать ребёнка через нос. Дети должны чаще гулять, дышать свежим воздухом.

Подвижные упражнения для развития дыхательного аппарата: прыжки, бег, ходьба, катание на лыжах и коньках, плавание.

Польза от дыхательной гимнастики:

* укрепляет иммунитет
* ускоряет процесс восстановления от бронхита и воспаления лёгких
* активизирует кислородный обмен в организме
* стимулирует работу головного мозга, нервной системы, мозга
* исправляет нарушенную осанку

Дыхательной гимнастикой можно заниматься с детьми, начиная с трёхлетнего возраста.

На первом этапе выполнения дыхательной гимнастики достаточно двух-трёх упражнений, нельзя нагружать детей. Постепенно можно вводить новые упражнения.

Необходимо соблюдать правила выполнения дыхательной гимнастики:

* вдыхать воздух нужно только через нос
* вдох должен быть долгим и плавным
* нельзя надувать щёки и поднимать плечи

Три базовых упражнения по Стрельниковой для начинающих:

1. **«Ладошки».** Ребёнок стоит прямо, руки до локтя опущены вдоль тела, показывает ладони. На каждый вдох ребёнок сжимает кулачки. Двигать можно только кистями рук. Необходимо выполнить 24 повторения по 4 вдоха.
2. **«Погончики».** Ребёнок стоит прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулачки. При вдохе ребёнок разжимает кулачки. Нужно сделать 8 кратких вдохов, затем пауза. 12 повторов упражнения.
3. **«Насос».** Ребёнок стоит, ноги немного расставлены, руки вдоль тела.

Небольшой наклон вперёд: шея расслаблена, голова опущена вниз. При наклоне краткий вдох через нос, на выдохе принять исходное положение. После 8 вдохов – пауза. 12 повторов упражнения.

Обязательно нужно следить, чтобы у ребёнка не было признаков гипервентиляции лёгких: бледность, головокружение, учащённое дыхание, дрожь в руках. При наличии этих признаков необходимо срочно прервать гимнастику.

Рекомендованное время выполнения упражнений: утром до завтрака, вечером до ужина, через час после приёма пищи.

Весь комплекс Стрельниковой содержит 14 упражнений, вводить нужно каждое упражнение постепенно.