**Консультация для родителей.**

**Как правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики с малышами 2-3 года.**

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

Вдох должен производиться через нос, а выдох через рот. При вдохе, следите за тем, чтобы плечи ребенка не поднимались, важно сохранять спокойное положение тела. На выдохе, следует дольше и более плавно выдыхать воздух, чтобы щеки ребенка не раздувались, проследите за этим. При правильном выполнении упражнений, дыхательная гимнастика приятна и приносит удовольствие. И еще, если вы заметили, что ребенок часто дышит или побледнел – прекратите упражнение, так как, скорее всего это следствие гипервентиляции легких. Паниковать не стоит, просто проделайте вот такое упражнение вместе с ребенком: складываем ручки, как при умывании водичкой и окунаем в них личико ребенка, при этом делаем глубокий вдох и выдох. Повторяем 2-3 раза и улыбаемся. Все в порядке!
Теперь перейдем непосредственно к самим упражнениям.
В зависимости от возраста ребенка, предусмотрена своя система упражнений дыхательной гимнастики.
У малышей 2–3 лет неразвита выносливость, — им необходим кратковременный отдых после каждого гимнастического упражнения. Для этого, после 1–2 гимнастических упражнений проводите одно дыхательное. Начните и закончите утреннюю зарядку дыхательными упражнениями: их нужно выполнять в среднем или ускоренном темпе, потому что дыхание у детей этого возраста в 2 раза чаще, чем у взрослых (30-35 раз в минуту).
Для деток, двухлетнего возраста эффективными и полезными будут вот такие упражнения:

**Вырасти большой**

Взрослый читает стихотворение.

Как же вырасти большим?

Это очень просто!

Кушай кашу по утрам

Для большого роста.

Кушай фрукты на десерт,

Яблоки и сливы,

Вырастишь тогда большим,

Сильным и красивым.

Взрослый показывает правильное выполнение упражнения: встать прямо,  ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо подтянуться, подняться  на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить: «У-х-х-х-х-х». (Повторить 3 -4 раза).

**Насос**

Взрослый показывает картинку с изображением насоса, рассказывает  о его назначении, читает стихотворный текст.

А теперь насос включаем,

Воду из реки качаем,

Влево – раз, вправо – два,

Потекла ручьем вода.

Взрослый показывает правильное выполнение упражнения: встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить: «С-с-с-с-с». (3-4 наклона в каждую сторону).

**Хомячки**

Взрослый показывает игрушку – хомячка.

Поселился у нас дома

Хомячок по клички Хома.

Стал совать повсюду нос –

Засосало в пылесос!

Взрослый предлагает ребенку самому стать хомячком. Ребенок сильно надувает щеки – «как у хомячка» (дышит через нос) – и ходит по комнате. По сигналу кулачками надавливает на щеки, выпуская при этом воздух через рот.