**«Правильное дыхание - залог здоровья».**

Обучение правильному дыханию - одна из основных форм физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Нарушение функции дыхания препятствует нормальному насыщению крови кислородом, приводит к нарушению обмена веществ, затрудняет выполнение физических нагрузок. Правильное дыхание необходимо для здоровья ребенка так же, как и правильное питание. Поэтому выполнять дыхательные упражнения надо с младенчества. Мама может с ребенком заниматься развитием дыхательного аппарата в форме игры. Например, дать одуванчик и предложить подуть на него сначала ртом, а потом носом. Обычно дети с удовольствием включаются в игру. К таким играм-упражнениям можно отнести пускание мыльных пузырей, нюханье цветка и др. Во время прогулок в парке и за городом надо обращать внимание ребенка на запах чистого воздуха, предлагать глубоко вздохнуть и медленно выдохнуть, чтобы почувствовать чудесный аромат.

Чтобы малышу было интересно, можно проанализировать ощущения от вдыхаемого воздуха.

Нужно обращать внимание ребенка на дыхание через нос - это самое целесообразное и естественное дыхание. Дыхание должно быть полным, чтобы расширялась грудная клетка, и развивались мышцы живота. Покажите ребенку, как втягивать живот и сокращать мышцы во время дыхания.

Помните, что дети запоминают дыхательные упражнения и овладевают навыками произвольного дыхания гораздо быстрее взрослых. Но если занятия не регулярны, то они так же быстро утрачивают полученные навыки.

Дыхательные упражнения играют важную роль в усилении легочной вентиляции, улучшения окислительно-восстановительных процессов, укреплении дыхательных мышц. Кроме того, они помогают снизить нагрузку при выполнении физических упражнений.

Предлагаем варианты дыхательных упражнений.

* **«Вырасти большой».** Ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опуститься - выдох (6-8 раз).
* **«Каша кипит».** Сидя на пятках, кисти рук поставить на плечи, вдох - втянуть живот, на выдохе со звуком «ш-ш-ш»
* **«Гуси».** Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон вперед, выдох со звуком «ш-ш-ш», выпрямиться - вдох.
* **«Петушок».** Ноги на ширине ступни, руки  в стороны. Хлопать руками по бедрам, выдыхая произнести: «Ку-ка-ре-ку».
* **«Ежик»**. Лежа на спине. Вдох, согнуть ноги в коленях, обхватить их руками, подтянуть голову как можно ближе к коленям; выпрямиться выдох со звуком «ф-ф-ф».