**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста: зачем она нужна и как ее правильно проводить**

Дыхание-это сама жизнь, наша жизнь начинается с первого вдоха. Но умеем ли мы правильно дышать? Эта тема особенно актуальна для детей, поскольку организм ребенка активно развивается и растет, а правильное дыхание способствует этому.

**Зачем нужна дыхательная гимнастика?**

* Дыхательные упражнения формируют навык правильного дыхания (через нос)
* Способствуют насыщению внутренних органов кислородом
* Укрепляют дыхательную мускулатуру
* Нормализуют основные нервные процессы
* Играют немаловажную роль в формировании речевого аппарата

***Комплекс дыхательной гимнастики для детей 3-4 лет***

***1. ПУЗЫРЬКИ***
Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза

***2. НАСОСИК***
Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза

***3. ГОВОРУША***Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.
Как разговаривает паровозик?

*Ту – ту – ту - ту.*
Как машинка гудит? *Би – би. Би – би.*
Как « дышит» тесто? *Пых – пых – пых.*
Можно ещё попеть гласные звуки:

*о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.2-4 раза*

***4. САМОЛЁТ***Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:
*Самолётик - самолёт*  (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)
*Отправляется в полёт* (задерживает дыхание)
*Жу- жу -жу* (делает поворот вправо)
*Жу-жу-жу* (выдох, произносит ж-ж-ж)
*Постою и отдохну* (встает прямо, опустив руки)
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)
*Жу – жу – жу* (делает поворот влево)
*Жу- жу –жу* (выдох, ж-ж-ж)
*Постою и отдохну* (встаёт прямо и опускает руки).
Повторить 2-3 раза.