**Дыхательная гимнастика, как способ профилактики ОРВИ**

В настоящее время большинство детей заболевают ОРВИ. Задача педагогов и медиков, а также родителей предотвратить распространение вирусных инфекции и укрепить здоровье детей. Одним из таких способов являются дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика, является природным способом воздействовать на организм с целью его оздоровления.

Дыхательная гимнастика включает в себя систему упражнений, которые способствует насыщению организма кислородом, повышают сопротивляемость и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы, нормализуют и улучшают психоэмоциональное состояние организма.

Очень важно научить ребенка правильно дышать, максимально наполняя лёгкие, **вдыхая**, и расширяя грудную клетку, а **выдыхая** — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких. а именно хорошо очищать легкие. Если он полностью не **выдыхает,** то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т. п.

**Дыхательная гимнастика для детей,** особенно маленьких, представляет собой комплекс из простых весёлых упражнений.

**Основу этих гимнастических** **комплексов составляют упражнения, компонентами которых являются:**

• глубокое **дыхание**;

• искусственное затруднение **дыхания;**

• задержка **дыхания;**

• замедление **дыхания;**

• поверхностное **дыхание.**

**Правила проведения дыхательной гимнастики:**

1. Проводить 2 раза в день в течении 10 минут, не ранее, чем через час после приема пищи.
2. Гимнастику нужно проводить в игровой форме, используя игрушки, воздушные шары, свисток.
3. Полезно выполнять упражнения на улице в тёплое время года, на свежем воздухе.
4. Заниматься нужно в лёгкой одежде и при температуре воздуха не выше 17-20 С.
5. Следить, чтобы у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое **дыхание**, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).
6. Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе (*«ковшиком»*, подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них *(2-3 раза)*. После этого **дыхательную гимнастику можно продолжать.**

**Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей** :

- воздух набирать через нос;

- плечи не поднимать;

- выдох должен быть длительным и плавным;

- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки *(для начала их можно придерживать руками)*