*Консультация – практикум для родителей «Развитие дыхательной системы ребенка в домашних условиях».*

*Дыхание – это жизнь. Без пищи человек может прожить несколько недель, без воды – несколько дней, но без дыхания жизнь в физическом мире невозможна. Наша жизнь в физическом мире – есть непрерывный процесс дыхания. С физиологической точки зрения при вдохе мы втягиваем воздух через нос, где он согревается, проходя слизистую оболочку, обильно снабжаемую кровью, очищается и увлажняется, и, пройдя через зёв и гортань, идёт в бронхи и лёгкие.*

*Почему учиться правильно дышать надо с раннего возраста?*

*Дети дошкольных лет необыкновенно пластичны, что очень важно для растущего организма. Важной особенностью физического развития детей дошкольного возраста является тот факт, что скелетная мускулатура развивается лучше, если активнее работает опорно-двигательная система организма. Тем полноценнее происходит обмен веществ, развиваются внутренние органы. При интенсивной мышечной нагрузке ребенок обладает малыми возможностями, по сравнению со взрослыми, за счет недостаточного регулирования кислородного режима. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом. Поэтому детям надо создавать условия для активного образа жизни, особенно этому хорошо способствует длительное пребывание на свежем воздухе и подвижные игры, разумная физическая нагрузка. Важно - приучать детей дышать спокойно и через нос.*

*Различают физиологическое и речевое дыхание.*

*Физиологическое дыхание* – это естественный физиологический дыхательный акт, при котором дыхательные движения (вдох-выдох) происходят в строгой последовательности и регулируются дыхательным центром продолговатого мозга

*Речевое (фонационное) дыхание*  – это основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Оно обеспечивает нормальное голосообразование, правильное усвоение звуков, способность  изменять силу их звучания, соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, использовать речевую мелодик.

*Зачем нам правильное речевое дыхание?*

Всем известно, что произношение звуков тесно связано с дыханием. *Правильное дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создаёт условия для поддержки громкости речи, чёткого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.*

Дыхательная функция нуждается в тренировке. При этом решаются такие задачи, как нормализация ритма дыхания, увеличение силы дыхательных мышц, улучшение воздушной проводимости бронхолёгочного аппарата. *В процессе выполнения дыхательных упражнений происходит оптимизация функции дыхания, её оздоровления, повышается общий уровень здоровья ребёнка, что положительным образом сказывается  и на речевом дыхании.*

Что мы можем сделать дома?

Заниматься дыхательными упражнениями в игровой форме!!!

 









ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!!!



Информацию подготовила: инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад №75, Калинина Валентина Владимировна

[https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy- https://vashrebenok.org/razvitie/doshkolnoe/dyhatelnye-uprazhneniya.htmlobraz-zhizni/2020/04/15/dyhatelnaya-gimnastika-dlya-detey](https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/04/15/dyhatelnaya-gimnastika-dlya-detey)