**Вислых Юлия Александровна,**

**ГБДОУ № 9 Пушкинского района г. Санкт - Петербурга.**

**Воспитатель**

**Интересные советы для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей по методу М.А.Лазарева.**

Музыкальные рецепты:

- если у вас заболело горло? Звук «З» (упражнение «Комар»)

- если вы сильно кашляете? Звук «Ж» (упражнение «Жуки»)

- если у вас заболела голова? Звук «Н» поможет (упражнение «Нытик»)

- а если у вас плохое настроение? Звук «Р» его поднимет «упражнение «Лев»)

При проведении тканевой вибрации звуков И.П. – стоя, глаза закрыты, тело расслаблено. Делается вдох. На выдохе произносится долго негромко звук. Упражнения повторяются 4 раза. Ладони рук на шее спереди. («З»); на груди («Ж») ; руки на макушку головы(«Н»).

*Дыхательная релаксация*

Методика дыхательной релаксации:

«Ляжем на спину… Закроем глаза… Представим, что вы вдыхаете аромат цветка… Нежный аромат цветка… Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом… кожей ног, живота, рук, головы… Вдох, выдох… Тело превращается в губку… На вдохе оно впитывает через все поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох, выдох… Вы отлично отдохнули… Организм зарядился энергией… Я считаю до 5…на счет 5 откройте глаза. Глаза открываются. Свежесть в теле… Бодрость… Хорошее настроение…»

**Полное дыхание.**

Полное дыхание - дыхание йогов - самый рациональный способ дыхания, это основа правильного дыхания. Полное дыхание способствует наилучшей вентиляции легких, движению энергии и кислородному обмену в организме. Это дыхание дает прекрасный эффект, оздоравливая легкие и весь организм в целом. Но для того чтобы это дыхание стало поистине целительным, нужны тренированная диафрагма, способная хорошо работать, и здоровые капилляры. Поэтому, прежде чем приступать к освоению метода полного дыхания или одновременно с его освоением, необходимо выполнять упражнения для капилляров и для диафрагмы. Обычно мы дышим плохо именно из-за плохой работы диафрагмы. Тренировке диафрагмы и наилучшему эффекту полного дыхания будут способствовать следующие упражнения.   
Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межреберными мышцами. Диафрагма - мышечно-сухожильная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной. Главная ее функция - создавать отрицательное давление в грудной полости, положительное в брюшной. В зависимости от того, какие мышцы задействованы, различают 4 типа дыхания:  
• нижнее или « брюшное», «диафрагмальное» (вдыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений; в основном вентилируется нижняя часть легких и немного - средняя);  
• среднее или «реберное» (в дыхательных движения участвуют межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх; диафрагма также слегка поднимается);  
• верхнее или « ключичное» (дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц и плеч при неподвижной грудной клетке и некотором втягиванием диафрагмы; в основном вентилируются верхушки легких и немного - средняя часть);  
• смешанное или «полное дыхание йогов» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части легких);  
Значит, вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию легких, а какую их часть - зависит от типа дыхания.  
Насколько легкие наполняются воздухом, определяется глубиной вдоха и выдоха: при поверхностном дыхании используется только дыхательный объем воздуха; при глубоком - помимо дыхательного, дополнительный и резервный.   
В зависимости от этого меняется частота дыхания.  
Легкие являются органом не только дыхания, но и выделения, регуляции температуры тела Они также принимают участие в выработке физиологически активных веществ, участвующих в процессе свертывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.  
Из всего вышесказанного можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоравливании детей и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.  
При разработке комплексов дыхательной гимнастики мы учитывали:  
• эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоравливания детей в условиях дошкольного учреждения;  
• доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;  
• степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких, развитие верхних дыхательных путей и т. д.  
С целью систематического использования дыхательных упражнений включают в комплексы оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий.

**Ветер, (очистительное, полное дыхание).**

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.  
И.п.: лежа, сидя, стоя. Туловище расслабленно. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.  
Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.  
Задержать дыхание на 3-4 секунды.  
Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.  
Повторить 3-4 раза  
Примечание: Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

**Радуга, обними меня.**

Цель: та же.  
И.п.: стоя или в движении.  
1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.  
Задержать дыхание на 3-4 секунды  
Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.  
Повторить 3-4 раза  
Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».  
Подыши одной ноздрей  
Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.  
И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.  
1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).  
2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный вдохе максимальным опорожнением легких и подтягивание диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась « ямка».  
3-4. То же наоборот. Повторить 3-6 раз.  
Примечание: После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох - выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-8 раз дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

**Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)**

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание в нижнем дыхании. И.п.: лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслабленно, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.  
Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.  
1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.  
2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.   
Повторить 4-10 раз.

Используемая литература:

Лазарев М.Л. Методическое пособие к Программе «Здравствуй!». М. Владос, 2004., 180 с