**Рекомендации для родителей по проведению дыхательной гимнастики дома.**

Придерживайтесь следующих рекомендаций.

1. **Правильный вдох – через нос***(следите за этим)*.

2. Плечи не должны быть подняты. Выдох должен быть длительным, плавным.

3. Следите, чтобы не надувались щёки *(на начальном этапе можно прижимать их ладошками)*.

4. Каждое упражнение повторяйте не более 2-3 раз *(многократное выполнение упражнений может привести к головокружению)*.

С целью систематического использования дыхательные упражнения они включены в комплексы оздоровительной гимнастики после сна, утреннюю гимнастику и физкультурных занятий.

Огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей.

**Техника выполнения дыхательных упражнений.**

В основу методики проведения занятий положено применение специальных статических и динамических дыхательных упражнений Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений. Этого можно достичь с произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о) шипящих согласных (ж и ш)и сочетаний звуков (ах, ух ,фу). Эти дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда и т. д.).

Помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания.

Занятия рекомендуется проводить в облегченной одежде, при температуре воздуха не выше 20-22  градусов. Продолжительность занятий для детей 5-6 лет - до 20 минут. Можно проводить отдельные упражнения на востановления дыхания в течении дня после активной деятельности детей.

Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.