**Дыхательная гимнастика для укрепления иммунитета у детей**

Закончилось жаркое лето, пора отпусков у родителей и каникул у детей. Наступила осень, потом зима, с ней пришли частые простуды и сезонный грипп. Многие родители задаются вопросом, как сделать так, чтобы ребенок не болел? Но такого не бывает все, даже самые здоровые дети, хоть раз в году, но болеют. Либо переохлаждение, либо какая-то инфекция заставляют ребенка болеть. И что делать, как вернуть обратно летний иммунитет, летнее солнышко и витамины? В первую очередь хорошо укрепляет иммунитет – закаливание. Начинать надо каждое утро с протирания влажным полотенцем, через несколько дней можно попробовать обливать конечности ребенка прохладной водой, начиная с воды, температура которой, равна 36.6 градусов, потом постепенно понижать каждый день на один градус. Ходьба босиком, в легкой одежде, прогулки на свежем воздухе, сон при открытом окне – это тоже одни из методов закаливания. Но все эти процедуры надо делать так, чтобы ребенку было комфортно, и он с желанием занимался.

Также хорошо укрепляет иммунитет дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения развивают органы дыхания, очищают легкие и бронхи от мелких частиц пыли, улучшают кровообращение, оказывают массажно-дренажный эффект на органы дыхания и просто улучшают настроение.

Для занятий надо проветрить комнату, одеться в легкую одежду, не стесняющую движений. Для детей любое упражнение надо превратить в игру. Поиграйте с ними в сказку, включая наши дыхательные упражнения.

**Дыхательные упражнения**

 «**Ракета**». Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав друг к другу, подняться на носки, потянуться вверх, задержав дыхание (Можно на выдохе произносить звук У, О). Повтор 3-4 раза.

«**Ракета**». Только выдох сильный, резкий, руки также резко в такт выдоху опускаются вниз (выполняется это упражнение после «Ракеты» с медленным плавным выдохом).

**«Геометрические фигуры».**Медленный глубокий вдох через нос. Руки вытянуты вперед (ладонями вперед). Задержать дыхание. Медленно выдохнуть со звуком О, руки при этом в такт выдоху рисуют круги. Задержать дыхание. Снова глубокий медленный вдох. Задержка дыхания. Медленно выдохнуть со звуком А, руки при этом рисуют в воздухе треугольники. Повтор 3-4 раза.

«**Ракета**». Во время паузы на вдохе поджать одну ногу, опустить, затем поджать и постараться удержать равновесие на другой ноге, а затем сделать глубокий выдох.

«**Воздушный шарик**». Медленный глубокий вдох через нос, руки через стороны вверх («надуваем шарик»). Задержка дыхания. «Сдуть шарик», выдыхая воздух порциями (ХА-ХА-ХА), руки опускаются в такт выдоху рывками. Задержать дыхание. Снова сделать глубокий вдох, подняв руки через стороны вверх («надуть шарик»). Задержать дыхание. Выдохнуть резко, опустив руки через стороны вниз (ХА!). Повтор 3-4 раза.

 «**Насос**». Руки опущены вниз вдоль туловища. Медленный вдох через нос – руки при этом скользят вдоль туловища вверх к плечам, сгибаясь в локтях. Задержка дыхания. Руки согнуты в локтях, кисти рук под мышками. Медленный выдох через рот со звуком У-У-У-У. Руки скользят вдоль туловища вниз. Упражнение можно выполнять в движении. Повтор 5-6 раз.

«**Веточка**». Медленно поднимите руки вверх, сделайте при этом вдох через нос. Потяни-тесь вверх к солнцу – задержите дыхание. Медленно выдохните через рот, наклоняясь вправо, руки прямые над головой. Задержите дыхание. Медленный вдох через нос. Выпрямитесь. Задержите дыхание. Медленно выдохните через рот, наклоняясь влево. Снова задержите дыхание. Повтор 2-3 раза.

 «**Дровосек**». На вдохе поднять руки, сцепленные в замок, на выдохе произнести «У-Ух» и выполнить имитацию рубки дров. Упражнение можно выполнять в движении. Повтор 3-4 раза.

 «**Капелька дождя**» или «**Снежинка**». Сделать глубокий вдох, на выдохе поставить ладони к губам и сдуть «снежинку» или «капельку дождя» с рук. Повтор 3-4 раза.

Можно также для развития дыхательной системы дать ребёнку надуть шарик, подуть на мыльные пузыри или просто сдуть мелконарезанные листочки бумаги. Хорошо укрепляет дыхательную систему бег, ходьба на лыжах, плавание.

Если ваш ребёнок после таких упражнений чувствует себя бодрым и веселым, значит, вы все сделали правильно в пользу для его здоровья.

**Успехов, дорогие родители!**