**Приложение 3.1**

**Рекомендации для воспитателей**

Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает дыхательная гимнастика. Важное место в физическом воспитании детей дошкольного возраста занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. У ребенка дыхательные мышцы, так же как вся мышечная система, не отличаются силой, их надо развивать.

В настоящее время в связи со значительным количеством респираторных заболеваний, аллергией дыхательных путей эта работа приобретает особую значимость и как профилактическая мера, и как средство полноценного развития детей, перенесших легочные заболевания*.* Доступность рекомендуемых средств и методов дыхательной гимнастики позволяет использовать ее воспитателями и родителями с их детьми.

Для эффективного использования дыхательной гимнастики в режиме дня с дошкольниками в детском саду педагоги предварительно должны сами освоить дыхательные упражнения. Медицинские работники рекомендуют не заниматься за 20 минут до еды и 1 час после еды.

Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать надо с упрощенной формы выполнения с постепенным усложнением, по мере освоения детьми их можно варьировать.