

*Консультация для родителей
Консультанта «Родительский университет 24/7»
Богатырев А.В.*



1-8. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста.

Существуют различные комплексы дыхательной гимнастики – гимнастика по Стрельниковой, гимнастика по Бутейко, гимнастика, заимствованная из хатха-йоги, и другие. Все они построены на упражнениях, главными элементами которых являются: глубокое дыхание, искусственное затруднение дыхания, задержка дыхания, замедление дыхания, а также поверхностное дыхание.

Но строгие типовые комплексы дыхательной гимнастики выполняются взрослыми, а для детей обычно предлагается ряд простых упражнений.

Какова же польза дыхательной гимнастики?

При выполнении дыхательной гимнастики кровь активно насыщается кислородом, при этом улучшается работа легких, головного мозга, нервной системы, сердечно - сосудистой системы ребенка, также гимнастика положительно влияет на работу органов пищеварения.

Дыхательная гимнастика является хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. Особенно полезны дыхательные упражнения детям, страдающим частыми простудными заболеваниями, бронхитами, бронхиальной астмой. При заболеваниях органов дыхания проведение такой гимнастики облегчает течение болезни и уменьшает вероятность развития осложнений. Дыхательная гимнастика выполняется как дополнение к традиционному лечению (медикаментозное, физиотерапевтическое).

У дыхательной гимнастики очень мало противопоказаний. Так, выполнять данные упражнения не рекомендуется тем, кто имеет травмы головного мозга, травмы позвоночника, выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, при кровотечениях и высоком артериальном, внутричерепном или внутриглазном давлении. Можно проконсультироваться с врачом, какие именно упражнения больше подойдут для вашего ребенка.

Как проводить занятия с ребенком?

Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Если ребенок не делает полноценного выдоха, то в легких остается некоторое количество «отработанного» воздуха, который мешает поступлению нового свежего воздуха в достаточном объеме. Другие упражнения наоборот подразумевают быстрое поверхностное дыхание.

Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводят 2 раза в день по 10-15 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи. Дыхательные упражнения можно выполнять вместе с утренней гимнастикой или отдельным комплексом. Занятия для детей проводят в игровой форме. Чтобы заинтересовать ребенка, упражнениям дают «детские» или веселые названия. Можно придумывать свои упражнения, аналогичные стандартным, выполнять гимнастику с использованием любимых игрушек. Родителям неплохо увлечь ребенка личным примером, делая дыхательную гимнастику вместе.

Очень полезно в теплое время года выполнять все упражнения на улице, на свежем воздухе. Если занятия проводятся в помещении, то предварительно нужно проветрить комнату.

Занятия дыхательной гимнастикой с ребенком нужно проводить постоянно, потому что результаты ее применения в плане укрепления иммунитета будут видны после длительного курса.

Дыхательные упражнения и игры "Бегемотик".

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:

*Бегемотики лежали,
бегемотики дышали.*

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

«Качели»

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Оборудование: мягкие игрушки небольшого размера по количеству детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх(вдох),

Качели вниз(выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

Методические указания. В играх "Бегемотик" и "Качели" вдох и выдох производится через нос.

"Ныряльщики за жемчугом".

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, увеличить силу дыхательных мышц.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

"Дыхание".

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.

Оборудование: картинки с изображением птиц, животных, людей, растений.

Ребенок находится в положении сидя. Взрослый произносит рифмовку:

*Носиком дышу свободно,
Тише - громче, как угодно.
Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет.
Дышат птицы и цветы,
Дышим он, и я, и ты.*

(Вдохи всем телом после каждой строчки).

"Воздушный футбол".

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: "мячи" из ваты, кубики.

Из кусочков ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками.

"Листопад".

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: листочки из тонкой бумаги.

Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребенку "устроить листопад" - сдувать листочки с ладони.

"Снегопад".

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: "снежки" из ваты.

Сделать из ваты мелкие шарики - "снежинки", положить ребенку на ладонь и предложить "устроить снегопад" - сдувать снежинки с ладони.

"Кораблик".

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: бумажный кораблик, таз с водой.

Пустить в таз с водой легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл. Взрослый произносит русскую народную поговорку:

*Ветерок, ветерок, натяни парусок!
Кораблик гони до Волги-реки.*

"Лети, перышко!".

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: перышки небольшого размера.

Положить ребенку на ладонь перышко и предложить подуть так, чтобы оно полетело.

"Мой воздушный шарик".

Цель: выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох; активизировать мышцы губ.

Оборудование: воздушные шары.

Дети должны надуть воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот.

Педагог сопровождает действия детей стихотворным текстом:

Вариант 1.

*Мой воздушный шарик, раз, два, три.
Легкий, как комарик, посмотри.
Носом я вдыхаю, не спешу,*

За своим дыханием слежу.

Вариант 2.

Каждый день я в шарик дую,

Над дыханием колдую.

Шарик я надуть стремлюсь

И сильнее становлюсь.

"Яблоня".

Цель: развивать слуховое внимание, умение координировать носовое и ротовое дыхание, выполнять согласованные движения руками.

Педагог читает сказку, дети выполняют движения по тексту:

Есть сказка новая у нас - интереснейший рассказ.

Про то, как яблоня росла, и каждый год весной цвела,

Все лето яблоки висели и потихоньку дружно спели.

А эта яблоня какая? Да, да, красивая, большая,

И много у нее ветвей, совсем как руки у детей.

(Дети встают в круг, тесно прижавшись друг к другу. Поднимают вверх соединенные руки, покачивают ими).

Солнце ласково нас греет, быстро яблоки поспеют.

Вы посмотрите-ка на них, как много яблок здесь больших.

(Дети разъединяют руки, сжимают их в кулачки).

Что-то ветер разыгрался и раздулся, разгулялся.

(Дети покачивают руками из стороны в сторону).

Надо ветру помогать, тоже будем поддувать,

Носом воздух набираем, через ротик выпускаем.

(Дети дуют все вместе).

Сразу яблоки упали и о землю застучали,

Вдруг, откуда ни возьмись, здесь зверята собрались,

Быстро яблоки съедают, в лес обратно убегают.

(Топают ногами).

Одно яблоко осталось, повисело еще малость,

Дальше с яблони свалилось, по дорожке покатилося.

Посмотреть на белый свет, хочешь верь, а хочешь нет.

(Движение "веретено" согнутыми в локтях руками).

"Лесная азбука".

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох, активизировать мышцы губ.

К детям в гости приходит персонаж Лесовик и предлагает "уроки лесной азбуки". Дети повторяют за Лесовиком звуки и действия, "осваивают" лесную азбуку:

"У-У-У" - идет недобрый человек, его надо прогнать (топать ногами).

"А-У-У" - путник заблудился, ему надо показать дорогу (хлопать руками по бедрам, будто сучья трещат).

"Ы-Ы-Ы" - пришло время всем собраться на поляне (хлопать в ладоши).