

Дыхательная гимнастика для детей ДОШКОЛЬНИКОВ.



Дыхательная гимнастика для детей

до 2 лет

«Покачаем мишку».

Ребенок ложится на спинку. Легкая игрушка (мишка, зайка, куколка) помещается на животик малыша в районе диафрагмы. Малыш, вдыхает и выдыхает через нос, стараясь «покачать» игрушку». Взрослый сопровождает игру подходящими стихами, например: Покачаем вверх и вниз Крепче, мишенька, держись! На бочок не кренись, И смотри, не кувырнись!



Упражнение «Ходики»

Ребенок стоит, чуть расставив ноги. Ручки движутся синхронно вперед и назад, изображая маятник. Малыш сопровождает свои действия словами «тик-так».

Упражнение повторяется 10 раз.



Упражнение «Надуваем шарик».

Воздушный шарик Можно выполнять сидя или стоя. Малыш делает глубокий вдох через нос, одновременно разводя руки в стороны, показывая, какой большой шарик получился. Шарик сдувается: ребенок плавно соединяет руки перед грудью и произносит звук «ффф»



Упражнение «Шарик лопнул»

Хлопаем в ладоши. Воздух выходит из шарика: малыш опускает руки, приседает, одновременно произнося звук «шшш» (губы при этом вытянуты «трубочкой»)



Упражнение «Курочка»

Упражнение выполняется стоя. На вдохе ребенок широко разводит руки, словно курочка крылья, на выдохе – наклоняется вперед, голова и руки свободно опускаются. Малыш произносит «тах-тах-тах», при этом хлопая себя по коленкам.



Упражнение «Веселый паровозик»

Малыш ходит по комнате, двигая попеременно согнутыми в локтях руками и имитирует «пыхтение» паровозика: «чух-чух-чух».



Упражнение «Остановка – станция»

Ребенок громко произносит «Ту-тууу!». Можно продолжать двигаться дальше. Будет намного веселее, если к «паровозу» присоединится «вагончик». Игра продолжается полминуты



Комплекс упражнений дыхательной гимнастики для детей от 2 до 3 лет

Упражнение «Хомячок».

Хомячок несет зерно в норку: малыш проходит 10-15 шагов, надув щеки. Складывает зернышки в кладовочку: ребенок хлопает себя по щекам, выпуская воздух. Снова идет за зернышками: проходит несколько шагов, дыша носом.



Комплекс упражнений дыхательной гимнастики для детей от 2 до 3 лет

- Сдуваем пух с одуванчиков
- Задуваем свечи
- Пускаем мыльные пузыри
- Пускаем бумажные кораблики в тазу, направляя их движение струей воздуха
- Создаем пузырьки в стакане (там может быть вода, сок, молоко) с помощью соломенки.
- Соревнуемся: кто дольше сумеет задержать дыхание.
- С помощью дуновения стараемся как можно дольше удержать в воздухе перышко (вырезанную из бумаги бабочку, снежинку, листик).
- Дышим на стекло (зеркало) и рисуем на запотевшей поверхности. Во время этих игр следите за тем, чтобы ребенок выполнял общие правила дыхательной гимнастики для детей – тогда они будут по-настоящему полезны



Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей

Эта авторская методика подходит для занятий с детьми от 3 лет. Но упражнения можно выполнять и болеющим подросткам, и взрослым. По сути, заниматься можно всей семьей. Для первого занятия с малышом достаточно трех упражнений, а весь базовый комплекс госпожи Стрельниковой состоит из 14-ти.

Заниматься автор советует дважды в день после ужина (но не перед сном) и перед завтраком. Сосредотачиваться при выполнении упражнений нужно на вдохе, а выдох должен быть естественным.

Освоив простую дыхательную гимнастику, занимаясь регулярно, можно избавиться от множества недугов, которыми страдают дети в дошкольном возрасте и которые имеют свойство переходить в хроническую форму. Итак, узнаем о конкретных способах лечения детских недугов с помощью упражнений.

Начинать осваивать с детьми эту гимнастику нужно с трёх основных упражнений:

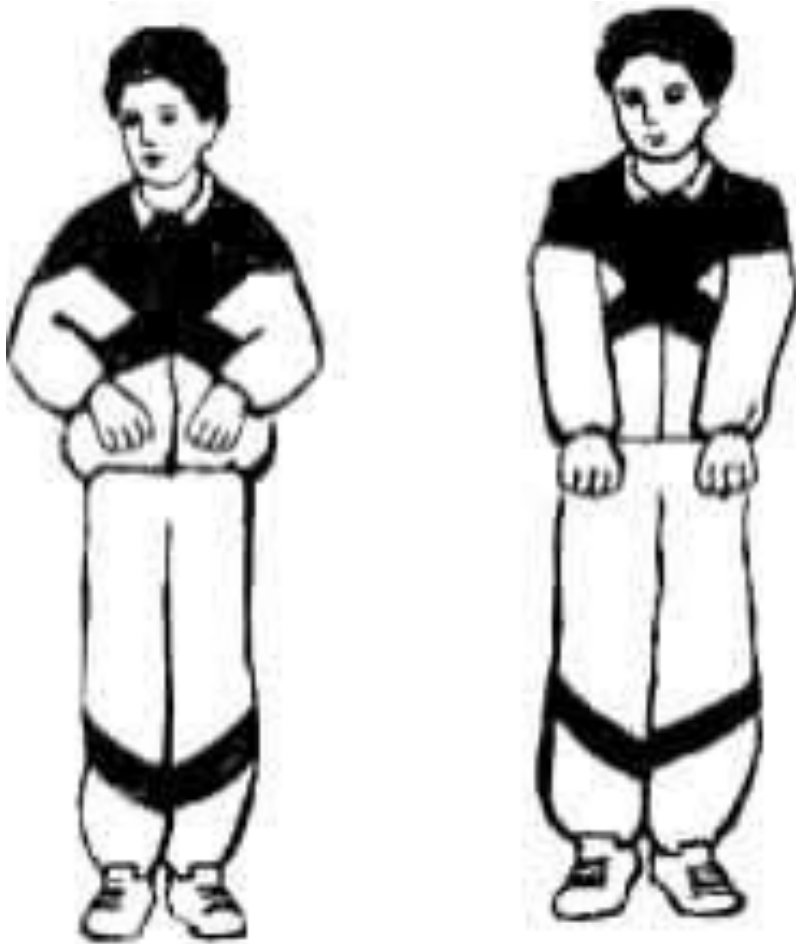
«Ладони». «Погончики». «Насос».

Упражнение «Ладошки».



Исходное положение — прямая стойка ребенка, руки согнуты, ладони повернуты наружу. Каждый вдох — это энергичное сжатие ладоней в кулачки, как бы попытка схватить предмет. Движения выполняются только кистями на четыре коротких и шумных вдоха. Выдох осуществляется произвольно ртом или носом. Далее 5 секунд перерыва — и снова повторяется серия из четырех вдохов. Общее количество их составляет 96. В методике госпожи Стрельниковой такое количество называется сотней.

Упражнение «Погончики».



Ребенок стоит прямо, его руки свободно размещены вдоль тела, а ладони сжаты в кулаки. Каждый вдох — это резкое разжимание кулачков, подобно отталкиванию чего-то в сторону пола. Надо выполнить по восемь коротких шумных вдохов без перерыва. Затем следует пауза на 5 секунд — и цикл повторяется 12 раз.

Упражнение «Насос».



Мальчик или девочка стоит прямо. Ноги немного расставлены в стороны, руки опущены. Необходимо наклоняться вперед, при этом округляя спинку. Шея не должна напрягаться, голова вниз опускается свободно. При выполнении наклона ребенок должен сделать короткий носовой вдох. При выдохе нужно выпрямиться. Схема выполнения упражнения та же, что и в „Погончике” — 12 циклов по 8 раз.

Игры и упражнения, тренирующие органы дыхания детей дошкольного возраста 2-4 года

Упражнение «Воздушный шарик». Пусть ребёнок ляжет на спину на коврик и положит руки на живот. Он должен вообразить, что у него вместо живота воздушный шар. Этот шарик-животик нужно медленно надувать на вдохе (через нос), задерживать на мгновение дыхание, и потом сдувать, медленно выдыхая воздух через рот. Для образности можно положить на живот ребёнка небольшую мягкую игрушку и понаблюдать, как она поднимается и опускается.



Упражнение «Водолаз».



Пусть ребёнок представит, что он в море и ныряет под воду. Чтобы продержаться под водой, нужно глубоко вдохнуть и постараться как можно дольше задержать дыхание.

5-7 лет



Упражнение «Розочка и одуванчик».



Исходное положение — стоя. Сначала ребёнок должен глубоко вдохнуть носом, будто бы он вдыхает аромат розочки, а потом «дует на одуванчик», максимально выдыхая ртом воздух

Упражнение «Хомячок»

Попросите малыша изобразить хомячка: надуть щёки и походить с там видом. Потом нужно хлопнуть себя по щёчкам, выпустив воздух. А потом надо сделать ещё несколько шагов, подышав при этом носом, как бы вынюхивая новую еду для следующего наполнения щёчек.



Упражнение «Дракон».



Предложите ребёнку представить себя драконом, дышащим поочерёдно через каждую ноздрю. Первую ноздрю ребёнок пусть зажмёт пальцем, а другой — глубоко будет вдыхать и выдыхать воздух

Упражнение «Брось мяч».

Исходное положение — стоя, руки подняты вверх и держат мяч. Предложите ребёнку вдохнуть, после чего на выдохе бросить мяч вперёд от груди, при этом произнеся долгое «у-х-х».

Каждое упражнение нужно выполнить приблизительно 4-6 раз.



Игры и упражнения для дыхания в стихах

Дыхательная гимнастика в стихах принесёт дошкольникам и удовольствие, и пользу. Попробуйте сделать с ребёнком такой комплекс упражнений:

Гуси летят

Гуси высоко летят.

На детей они глядят.

1 — руки поднять в стороны —
вдох

2 — руки опустить вниз, издав
звук «г-у-у-у» -выдох



Упражнение «Ёжик»

Ёжик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше.

1 — поворот головы вправо —
короткий шумный вдох носом

2 — поворот головы влево —
выдох через слегка открытые
губы.



Упражнение «Регулировщик».



Верный путь он нам покажет,
Повороты все укажет.

1 — правая рука вверх, левая
рука в сторону — вдох через
нос

2 — левая рука вверх, правая
рука в сторону — выдох + звук
«р-р-р»

Упражнение «Маятник».

Влево, вправо, влево, вправо,
А затем начнём сначала.

Руки на поясе — вдох

1 — наклон вправо — выдох

2 — руки на поясе — вдох

3 — наклон влево — выдох

4 — руки на поясе — вдох

Выдох со звуком «т-у-у-х».

