


A young child with curly hair is shown in profile, blowing a dandelion seed head. The child is wearing a pink and white striped shirt. The background is a soft, out-of-focus green field. The text is overlaid on the left side of the image.

«МАЛЫШ-КРЕПЫШ»

**мастер-класс по дыхательной
гимнастике**

*Воспитатель: Симонова Л.
Ю..*

A young child with blonde hair is shown in profile, blowing bubbles. The child is wearing a light-colored shirt. The background is a soft, out-of-focus blue. The child's hands are positioned to catch the bubbles, and several bubbles are visible in the air.

Дыхательные упражнения для детей

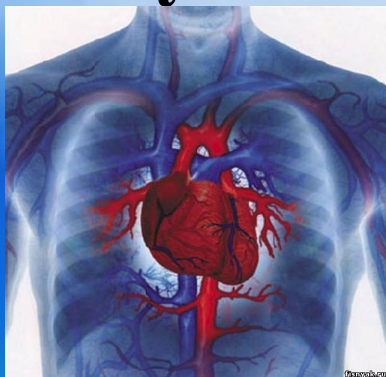
Заболевания дыхательной системы у детей относятся к достаточно распространенным патологиям.

Лечение лекарственными препаратами не всегда оправдано, кроме того, медицинские средства оказывают много побочных действий. В такой ситуации помочь малышу и его родителям могут дыхательные упражнения для детей.

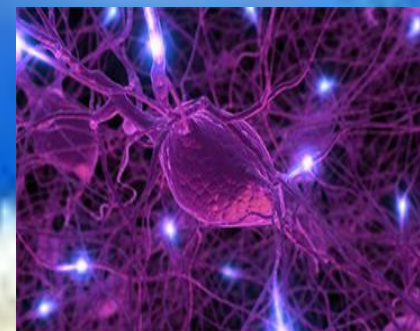
Полезьа дыхательных упражнениий

Улучшение
работы:

Сердечно-сосудистой
системы

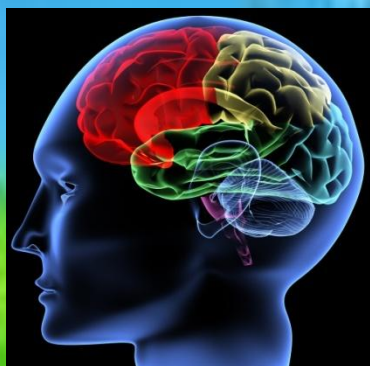


Легких.




Нервной
системы.

Головного
мозга.



Органов
пищеварения



A young girl with dark hair and a pink bow is blowing bubbles. She is wearing a pink and white checkered dress over a white long-sleeved shirt. The background is a plain, light-colored wall. Several bubbles of various sizes are floating in the air around her.

Выполнение упражнений для дыхательной гимнастики для детей — отличная профилактика заболеваний органов дыхания. Такая гимнастика укрепляет иммунитет ребенка, развивает еще не совсем совершенную дыхательную систему малыша.

Противопоказания

Такую гимнастику не рекомендуется делать тем деткам, которые имеют:

- *выраженный остеохондроз позвоночника в шейно-грудном отделе,*
- *травмы позвоночника или головного мозга,*
- *высокое артериальное, глазное или внутричерепное давление,*
- *частые кровотечения.*



Как правильно проводить дыхательную гимнастику?

После последнего приема пищи должно пройти не менее часа.

Специалисты рекомендуют делать упражнения для дыхательной гимнастики для детей по 10-15 минут два раза в день.

В теплое время года дыхательные упражнения для детей лучше всего проводить на свежем воздухе.

В холодный период перед началом занятий следует проветрить комнату.

С помощью дыхательной гимнастики ребенка учат дышать правильно – при вдохе максимально наполнять воздухом легкие, расширяя грудную клетку, а на выдохе легкие освобождают от остаточного воздуха, буквально выталкивая его сжатием легких.

Можно выполнять дыхательную гимнастику в начале комплекса физических упражнений, утренней зарядки. А можно заниматься дыханием отдельно.

Важно во время выполнения дыхательной гимнастики следить за малышом, чтобы не пропустить симптомы гипервентиляции легких, такие как:

- **изменение цвета лица,**
- **учащенное дыхание,**
- **чувство покалывания в конечностях,**
- **дрожание кистей рук.**

При появлении таких признаков, занятие необходимо прекратить.

В случае если у ребенка начинает кружиться голова во время выполнения упражнений, делают следующее: ладони складывают «ковшиком» вместе, подносят их к лицу и малыш глубоко в них дышит несколько раз. Затем можно продолжать дыхательную гимнастику.



Комплекс дыхательных упражнений

1. «Часики»

Часики вперед идут,

За собою нас ведут.

*И.п. – стоя, ноги слегка
расставлены.*

*1 – взмах руками вперед – «тик»
(вдох);*

*2 – взмах руками назад – «так»
(выдох).*



2. «Светофор»

*Самый главный на дороге,
Не бывает с ним тревоги.*

*И.п. – сидя, ноги сдвинуть
вместе.*

*1 – поднимание рук в стороны
(вдох);*

*2 – медленное опускание с
длительным выдохом и
произнесением звука «с-с-с»
(выдох).*



3. «Плечи»

**Поработаем плечами,
Пусть танцуют они сами.**

И.п. – о.с.

1 – плечи вперед. Медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;

2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.



4. «Воздушный шарик»

Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.



5. «Волна»

Малыш ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з».

6. «Вырасту большим»

Малыш стоит прямо, соединив ноги вместе.

Руки поднимаются в стороны и вверх. Вдох – подняться на носочки, хорошо потянуться.

Выдох – руки вниз, опускается на ступню, при этом произносит: «У-х-х-х».



Спасибо за внимание!



Сардинская

у
Дарина и гимнастика

2001