

Дыхательная гимнастика



**Инструктор по физической культуре
Невская Екатерина Юрьевна
АОУ детский сад №23 «Антошка»**



Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша.

Оградить ребенка от простудных заболеваний – задача не из легких.

Микробы и вирусы то и дело одолевают маленького человечка и подрывают еще неокрепший иммунитет.



Что же делать?

Бежать к врачу и поить малыша таблетками
или прибегнуть к бабушкиным рецептам?

Ни то, ни другое не понадобится, если заняться с
ребёнком дыхательной гимнастикой.

Ведь всем известно, что дыхание - это жизнь!

Чтобы не болеть, надо научиться правильно
дышать.

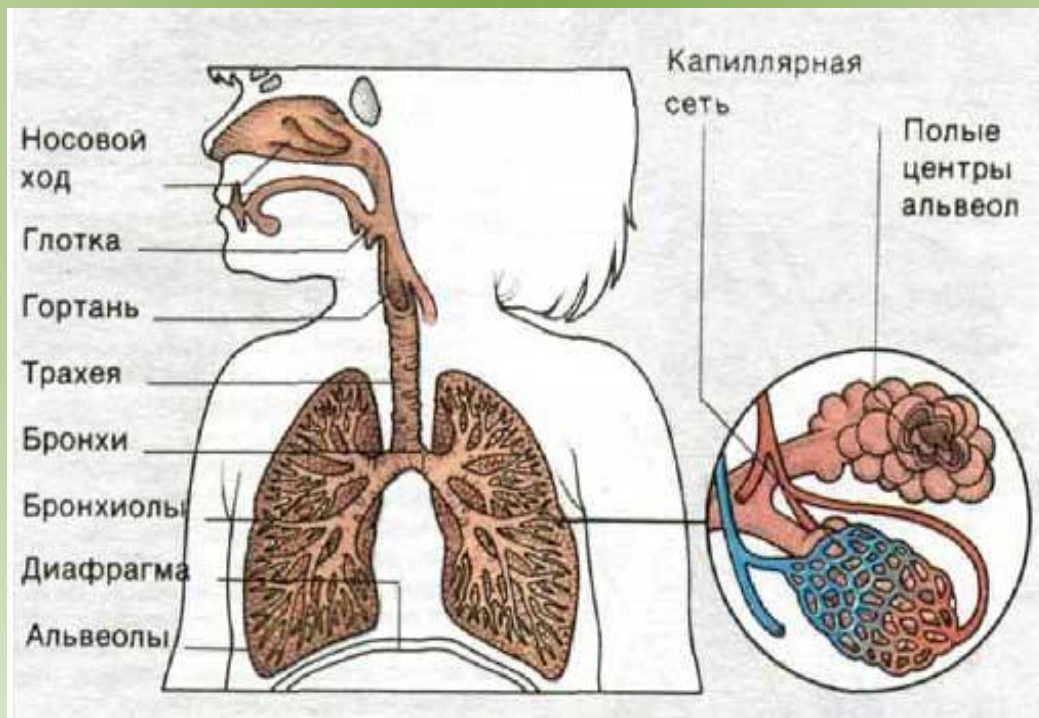


Обучив ребёнка простым и веселым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье + профилактику ОРВИ



Почему дыхательная гимнастика нужна?

- *Дыхательная система ребенка устроена Природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача – сохранить ее здоровой*



Почему дыхательная гимнастика нужна?

- Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма.
- Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.
- Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).



Почему дыхательная гимнастика нужна?

- Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.
- Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.
- Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.



Требования к проведению дыхательной гимнастики:

- не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приема пищи;
- не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.



Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Качели.**

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:
*Качели вверх (вдох),
Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись.*



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Бегемотик.**

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

*Сели бегемотики,
потрогали животики.*

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Часики.**

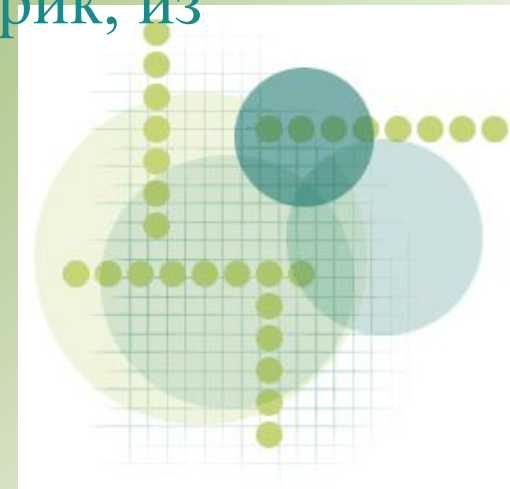
ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.
Размахивая прямыми руками вперед и назад,
произносить «тик-так».



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Надуй шарик.**

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Трубач.**

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука

«п-ф-ф-ф-ф».



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Ворона.**

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «карррр», максимально растягивая звук [р].



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Курочка.**

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывает себя по коленям.



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Жук.**

ИП: ребёнок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у, жу-у-у».



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Петушок.**

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить.
Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить: «ку-ка-ре-ку».



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Подуй на одуванчик.**

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Паровозик.**

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Вырасти большой.**

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести

«у-х-х-х!» или «ха!»



Упражнения для дыхательной гимнастики

- Гуси летят.

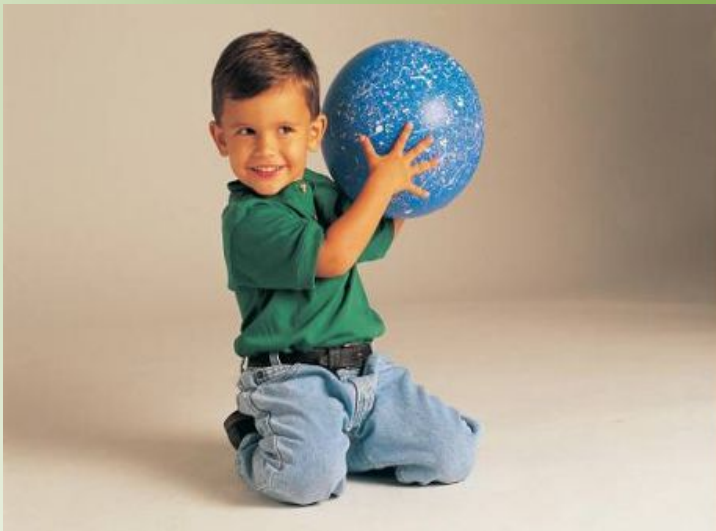
Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Бросим мяч.**

ИП: стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х».



В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах:

- Во время НОД оздоровительного характера;
- Как часть НОД по физкультуре или отдельные дыхательные упражнения на физкультурной и музыкальной НОД после нагрузки;
- В утренней гимнастике;
- После оздоровительного бега;
- После дневного сна в сочетании с физическими упражнениями;



В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах:

- В закаливающих мероприятиях;
- В любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состояния детей);
- В домашних условиях.



**На первых порах дыхательные упражнения
кажутся детям одними из самых сложных.
И тем важнее помочь детям, превратив скучные
упражнения в веселую игру.**

