

Дыхательная гимнастика в детском саду



Подготовила: Кобзарь Н.Ф.

Содержание

- ▶ Польза дыхательной гимнастики;
- ▶ Цели и задачи дыхательной гимнастики в детском саду;
- ▶ Общие правила выполнения;
- ▶ Упражнения:

Комплекс для детей 2-3 лет;

Комплекс для детей 4-5 лет;

Комплекс для детей 6-7 лет.



Полезьа дыхательной гимнастики

Определить, что у вашего малыша плохо развитая система дыхания, просто. Обратите внимание на следующие внешние признаки:

- ▶ Бледность;
- ▶ Утомляемость;
- ▶ Сонливость;
- ▶ Медлительность;
- ▶ Отставание в физическом развитии (неразвитая грудная клетка, мускулатура);
- ▶ Дыхание через рот;
- ▶ Частые респираторные заболевания.



От кислородного голодания страдает весь организм. В первую очередь мозг.

Задача гимнастики дыхания — обогатить кровь кислородом.

В процессе занятий общее состояние малышей улучшается. Они становятся более активными, работоспособными. Это сказывается в дальнейшем на развитии интеллекта, тела.



Делать упражнения на дыхание для детей рекомендуется при следующих заболеваниях:

- ▶ Астме, частых бронхитах, ларингитах, аденоидах, ОРЗ и т.д.;

Улучшается иммунитет за счет повышения сопротивляемости вирусам, закаливания, развития мышц дыхательной системы.

- ▶ При заболеваниях ЖКТ;

Улучшается моторика желудочной и кишечной мускулатуры.

- ▶ Заболевания скелетно-мышечной, опорно-двигательной систем, ДЦП;

Улучшается циркуляция крови в мышцах.

- ▶ При заболеваниях сердца;

Сочетание ЛФК и тренажера органов дыхания.

- ▶ При ЗРР (задержках речевого развития), ОНР (общих нарушениях речи);

Тренируются мышцы органов речи.



Цели и задачи дыхательной гимнастики в детском саду

Воспитатели ДОУ вводят в занятия с группой дыхательную гимнастику с единой задачей – укрепить дыхательную систему дошколят.

Целей ставится гораздо больше:

- ▶ Укрепление иммунитета
- ▶ Развитие мышц гортани, носоглотки и т.д.
- ▶ Корректировка дефектов речевого дыхания
- ▶ Повысить уровень кислорода в крови
- ▶ Улучшить обменные процессы детского организма
- ▶ Научить детей носовому дыханию
- ▶ Избавиться от поверхностного дыхания
- ▶ Развить плавный вдох, длительный выдох
- ▶ Укрепить физиологическое дыхание дошкольников
- ▶ Тренировать силу, ритм вдоха-выдоха.



Общие правила выполнения

Следуйте общим требованиям по подготовке к занятиям и их проведению:

- ▶ Перед занятиями проветрите комнату. Воздух должен быть свежим, но не холодным.
- ▶ Каждое упражнение проводится в течение 2-3 минут.
- ▶ Нельзя делать слишком резких вдохов и выдохов. Контролируйте их плавность.
- ▶ Первые занятия проводите лежа на спине.
- ▶ Не говорите дошкольнику: «Быстрее дыши, глубже». Не фиксируйте его внимание на дыхании. Пусть постепенно привыкает делать вдохи-выдохи автоматически.
- ▶ Следите за напряжением мышц груди, шеи, плеч. Они должны быть расслаблены.
- ▶ Если у дошкольника насморк, не забудьте перед началом занятий очистить носовые проходы от грязи и слизи.
- ▶ В периоды болезней сократите нагрузку на детсадовца при выполнении дыхательной гимнастики в половину.



Комплекс для детей 2-3 лет

Упражнение	Цель	Исходная позиция	Инструкция	Повторы
Пузырьки	Учимся правильно дышать.	Стоя, руки спокойно вытянуты вдоль тела.	Вдох через носик, надуваем щечки (как пузырьки). Выдох через рот.	2 раза
Насосик	Обучение правильному дыханию.	Стоя	На вдох - приседаем, на выдохе - встаем в исходное положение. Чем ниже приседание, тем глубже вдох.	3 раза
Рубим дрова	Укрепление физиологического дыхания.	Стоя, руки опущены	Вдыхаем, руки поднимаются вверх, на выдохе - наклоняемся, вытягиваем руки чуть вперед, как будто рубим дрова.	3 раза
Трубач	Обучение плавному выдоху.	Сидя или стоя в удобном устойчивом положении. Руки сложить трубой, поднести ко рту.	Свободно вдохнуть, на выдохе громко сказать: "П-ф-ф..".	5 раз
Паровозик	Ритмичное дыхание, контроль за его частотой.	Ходим по игровой комнате. Руками изображаем движения колес паровоза.	Во время хождения друг за другом на выдохе приговариваем ритмично: "Чух-Чух".	30 секунд
Мяч	Обучение длительному выдоху.	Стоя. В руках зажат мяч. Руки готовятся к броску.	Неглубокий вдох, на выдохе делаем бросок мяча вперед с силой и говорим протяжно: "У-у-ух".	5 раз



Комплекс для детей 4-5 лет

Упражнение	Цель	Исходное положение	Инструкция	Повторы
Слушай свое дыхание	Обучение контролю над ритмом, глубиной дыхания.	Удобная для ребенка позиция. Сидя, лежа, стоя. Мышцы тела расслаблены.	Спокойно дышим и слушаем себя. Наблюдаем за тем, куда проходит воздушная струя, как двигается грудная клетка и т.д.	1-2 раза
Воздушный шар	Тренировка мышц брюшной полости, контроль за наполнением легких воздухом.	Лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Концентрация внимания на животе.	Медленно, глубоко вдыхаем, наблюдаем, как поднимается, опускается живот.	5 раз
Подыши одной ноздрей	Тренировка мышц дыхательного аппарата.	Любое удобное расположение тела. Мышцы полностью расслаблены.	Открываем ноздри для вдоха и выдоха попеременно. Через одну вдыхаем медленно, глубоко, через другую выдыхаем.	6 раз
Трубочка	Укрепление мышц носоглотки, легких.	Сидя, стоя	Делаем максимально глубокий выдох через нос, при этом живот, ребра должны подтянуться к телу. Вытягиваем губы трубочкой и резко вдыхаем как можно больше воздуха. Задерживаем дыхание. Поднимаем голову вверх, выдыхаем через нос.	6 раз
Мыльные пузыри	Укрепление тонуса мышц легких, носоглотки.	Стоя	Поднимаем голову в ИС и выдыхаем медленно через нос. Вдыхаем, не опуская голову. Выдыхаем с опущенной головой носом.	4 раза
Ежик	Тренировка ритмичного неглубокого дыхания.	Стоя. Голову поворачиваем в ритме марша.	При каждом повороте головы влево-вправо делаем короткий вдох носом, дышим шумно, напрягая мышцы носоглотки. Выдыхаем через нос.	6 раз



Упражнение: воздушный шар.

Цель: тренировка мышц брюшной полости,
контроль за наполнением легких воздухом.



Упражнение: ветерок.

Цель: контроль за ритмом, глубиной дыхания.



Упражнение: мыльные пузыри.
**Цель: укрепление тонуса мышц легких,
НОСОГЛОТКИ.**



Упражнение: мыльные пузыри «Коктейль».
Цель: укрепление тонуса мышц легких, носоглотки.



Комплекс для детей 6-7 лет

Упражнение	Цель	Положение	Инструкция	Повторы
Качалка	Тренировка мышц дыхательной системы, развитие речевого аппарата.	Сидя на стульчике, ладошки лежат на коленях.	Раскачиваем тело в стороны с небольшими наклонами. Вдыхаем через нос, на выдохе говорим: "Ф-р-о-о-ох".	6 раз
Достань пол	Тренировка мышц дыхательной системы, развитие речевого аппарата.	Стоя. Руки вперед, ноги чуть расставлены по сторонам.	Вдохнуть носом и сделать медленный наклон, доставая руками до пола. Во время наклона говорим на выдохе: "Бак".	4 раза
Прыжки	Контроль за ритмом, глубиной дыхания.	Стоя, руки вытянуты по швам.	Прыгаем на обеих ножках вверх. Каждый прыжок сопровождаем словом "Ха". Стараемся дышать ровно.	12-16 прыжков чередуем с ходьбой на месте. Повторить 3-4 раза.
Заблудился	Тренировка мышц речевого аппарата.	Стоя ровно, руки сложены около рта как рупор.	Делаем медленный вдох, на выдохе произносим: "АУ...".	8 раз
Задуй свечку	Тренировка мышц речевого аппарата.	Стоя	Делаем вдох и задерживаем дыхание. Складываем губы трубочкой и выдыхаем с силой три раза, задуваем воображаемую свечу, проговаривая во время выдоха: "Фу, Фу...".	4 раза



Вывод

Детский иммунитет очень хрупкий. Родители зачастую не понимают причин частых ОРЗ, насморков, длительного кашля. А виной тому может быть поверхностное дыхание. Оно неполноценное — вдох и выдох производится в неполную силу. Вентиляция легких ухудшается, организму не хватает кислорода.

Дыхательная гимнастика быстро и эффективно помогает дошкольникам справиться с болезнями, укрепляет иммунитет.

