

# Дыхательная гимнастика

Подготовила: Круталевич Т.Г.

## Актуальность проблемы:

Воспитание здорового ребенка – одна из главных задач семьи и дошкольного образовательного учреждения.

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным заболеваниям.

Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости детей, является **дыхательная гимнастика.**

- **Дыхательная гимнастика** - это комплекс специализированных дыхательных упражнений.

## Польза дыхательной гимнастики

- Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, укрепляет защитные силы организма, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).
- Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

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.

(Если сомневаетесь посоветуйтесь с врачом!)

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.

## Как проводить занятия с ребенком

- 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.
- 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, применения в плане укрепления иммунитета будут видны после длительного курса.

Во время проведения дыхательных игр и упражнений необходим постоянный контроль за правильностью дыхания.

Запомните:

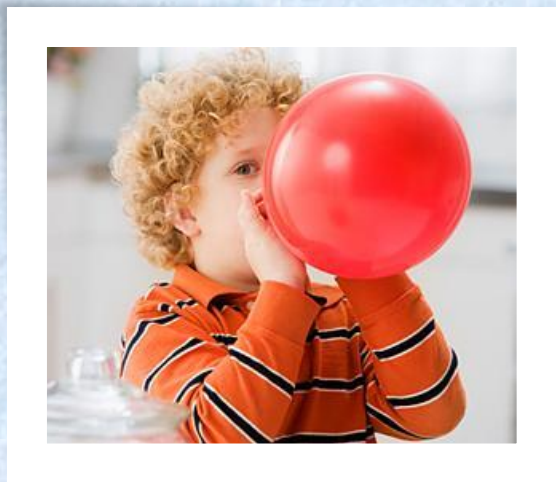
- выдоху предшествует сильный вдох через нос – «набираем полную грудь воздуха»;
- выдох происходит плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);
- выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.



- **При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени (можно использовать песочные часы) и обязательно чередовать с другими упражнениями.**

## *Развлечения и игры, тренирующие органы дыхания*

Некоторые привычные детские развлечения тоже являются хорошими упражнениями, укрепляющими органы дыхания. Это такие интересные занятия, как надувание воздушных шариков, выдувание мыльных пузырей, «бульканье» в стакане с водой через соломинку, свист в свисток, игра на дудочке, трубе, губной гармошке.



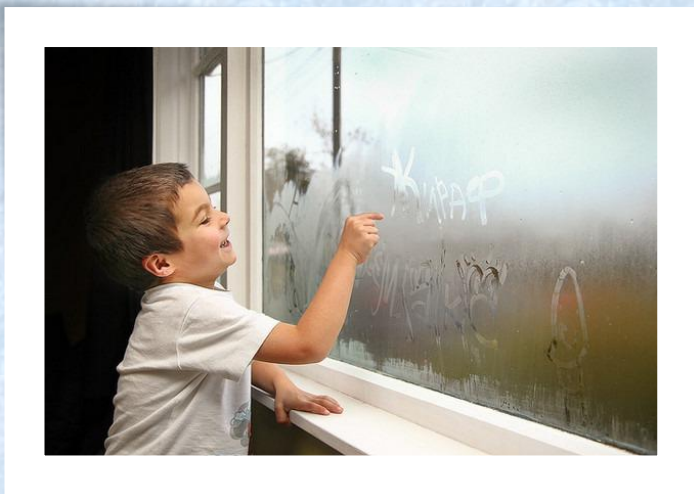
Также детям можно предложить такие полезные игры:

### *Воздушный футбол*

Берем мячик для настольного тенниса или делаем шарик из ваты, ставим на столе «ворота» из кубиков или конструктора. Нужно «забить гол» - дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Можно попробовать усложнить задачу – гонять ватный шарик, дую на него не ртом, а носом.

### *Рисунок на окне*

Ребенок выдыхает на стекло или зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего пальцем рисует на нем заданную фигурку.



## *Снегопад*

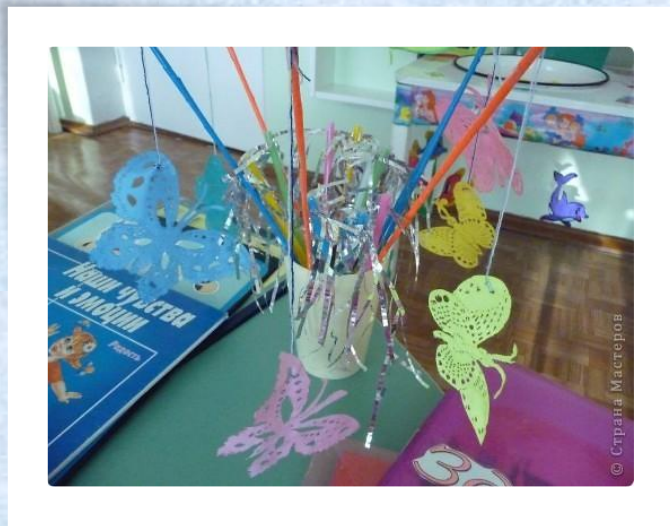
Сделать «снежинки»- маленькие комочки ваты или бумаги. Просим малыша устроить снегопад – класть «снежинки» на ладонь и сдувать их.

## *Бабочки*

Вырезать из бумаги маленьких бабочек и повесить их на нитках. Предложить ребенку дуть на бабочек так, чтобы они летали.

## *Я ветер*

Сделать из бумаги вертушку-пропеллер (или взять покупную) и дуть на нее, чтобы она вращалась. Налить в ванну или таз воду, пустить на воду легкий кораблик и дуть на него, чтобы он плыл.



**"Султанчик"** (султанчик легко изготовить из яркой фольги или новогодней мишуры, привязав её к палочке).

Взрослый предлагает ребенку подуть вместе с ним на султанчик, обращая внимание малыша на то, как красиво разлетаются полоски.

**Игра "Шарик"**

Взрослый предлагает ребенку подуть на легкий шарик для пинг-понга, который находится в тазике с водой.



### Игра "Горячий чай"

Взрослый предлагает ребенку подуть на горячий чай (суп) в блюдце (тарелке), чтобы он быстрее остыл.

(Чашка вырезается из цветного картона, пар изображается папиросной бумагой и прикрепляется к чашке с помощью пружинки).

Ребенок дует а "пар". Если правильно дует то "пар" отклоняется от чашки.

Показ действия сопровождается словами: "Наберу воздуха и подую на чай".

### Игра "Кораблик"

Взрослый предлагает подуть на легкий бумажный или пластмассовый кораблик в тазике с водой.



**Игры можно придумывать и делать вместе с детьми!**