

Для чего нужна дыхательная гимнастика?

Дыхательная система ребенка устроена природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача родителей сохранить ее здоровой. 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. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение, развивает еще несовершенную дыхательную систему ребенка и укрепляет защитные силы организма.

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащенное дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках и ногах). Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза). После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.

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 ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Цель. Формировать правильное речевое дыхание и длительный выдох. Помочь детям расслабиться, успокоиться. Стимулировать работу мозга, сердца, нервной системы.

«Воздушный шарик».

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

«Волна».

ИП: Лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь, пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит

«Вни-и-и-з». После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

«Дерево на ветру».

ИП: Сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

«Ножницы».

ИП: то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

«Хомячок».

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щеки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти еще немного, дыша носом.

«Подуем на...»

ИП: ребенок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох. Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо – вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох.

Приговариваем в это время:

«Подуем на плечо,
Подуем на другое,
На солнце горячо
Пекло дневной порой».

Ребенок опускает голову, подбородком касаясь груди, снова делает спокойный выдох, голова прямо – вдох носом. Поднимает лицо кверху – выдох через губы, сложенные трубочкой.

Взрослый приговаривает:

«Подуем на живот,
Как трубка станет рот,
Ну, а теперь – на облака
И остановимся пока»,

«Бульканье»

Ребенок сидит, перед ним стакан с водой, в котором соломинка для коктейля.

Научите ребенка, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье (вдох – носом, выдох – в трубочку: «буль-буль-буль»). (Нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).

«Мыльные пузыри»

Эта забава известна всем. Научите малыша пускать мыльные пузыри: вдох – носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.

«Филин» или «Сова»

День – ребенок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево, ночь – смотрит вперед и взмахивает руками-крыльями, опуская их вниз, произносит «у-уффф». Игра также развивает внимательность и способность сосредотачиваться.

«Кто дольше загонит шарик»

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

«Пушок»

Привяжите на веревочку легкое перышко. Предложите ребенку дуть на него. Необходимо следить, чтобы вдох делался только носом, а выдох – через сложенные трубочкой губы.

«Игра на музыкальных инструментах»

Маленькие дети с радостью играют на музыкальных духовых инструментах – дудочках, губных гармошках и пр. Необходимо предварительно убедиться, что ребенку по силам дуть в музыкальный инструмент. Большое напряжение в данном случае нежелательно. Инструменты, которые не могут быть продезинфицированы, следует регулярно менять.

Еще одна излюбленная забава малышей – **рисунки на стекле**. Ребенок выдыхает на зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего рисует на нем смешные рожицы, человечков.

Советы родителям.

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

Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели.

Дыхательная гимнастика для ребенка может стать как приятным времяпровождением, к которому он сам будет стремиться, так и тягостным рутинным действием, от которого лишь негативные эмоции. Все в ваших руках! Дополнительным стимулом для ребенка могут быть мягкие игрушки. Эти маленькие друзья помогают избавиться ребенку от стеснения и могут принимать участие в упражнениях. Например, сидеть у малыша на животике и приподниматься вверх во время глубокого вдоха, опускаться вниз во время выдоха.

Успехов Вам!!!