

Консультация для родителей

«Польза дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста»

Факт, что сегодня значительно увеличилось число дошкольников, страдающими разными отклонениями состояния здоровья. Немало детей отстает в физическом и умственном развитии, часто заболевает инфекционно-вирусными заболеваниями и пр. По данным статистики, в настоящее время часто болеющим является каждый пятый ребёнок. Часто болеют — сталкиваются со сложностями в своевременном усвоении знаний. Один из способов профилактики и укрепления здоровья детей — дыхательная гимнастика для дошкольников. О том, каких видов она бывает, каковы показания к её проведению, как правильно её проводить с детьми разного дошкольного возраста, читайте в нашем материале.

Дыхательная гимнастика для детей, особенно маленьких, представляет собой комплекс из простых весёлых упражнений.

Известно несколько действенных комплексов дыхательных упражнений: гимнастика по А. Н. Стрельниковой, гимнастика по К. П. Бутейко, гимнастика из хатха-йоги и др.

Основу этих гимнастических комплексов составляют упражнения, компонентами которых являются:

- глубокое дыхание;
- искусственное затруднение дыхания;
- задержка дыхания;
- замедление дыхания;



Дыхательные упражнения бывают:

- статическими (которые выполняются в состоянии покоя);
- динамическими (которые выполняются с использованием элементов движения);
- специальными (т. е. дренажными — которые показаны при определённых заболеваниях).

Для детей, особенно маленьких, на этой основе созданы специальные комплексы, состоящие из простых (а иногда и очень занятных) упражнений.

Цель и значение дыхательной гимнастики.

Цель проведения дыхательной гимнастики с дошкольниками — это, прежде всего, укрепление их здоровья. Значение такой

гимнастики для общего физического развития дошкольята велико, ведь:

- упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребёнка;
- упражнения учат ребятишек управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой;

- правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья, дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

«А знаете ли вы, что медленный выдох поможет ребёнку успокоиться, расслабиться, справиться с волнением и раздражительностью, тем самым, поможет избежать стресса».

Дыхательную гимнастику полезно будет выполнять, прежде всего, дошкольникам, которые часто болеют простудными заболеваниями, бронхитами и бронхиальной астмой. У детей, страдающими заболеваниями органов дыхания, выполнение дыхательных упражнений значительно облегчает болезнь, сокращает её длительность и уменьшает возможность развития осложнений. В этом случае дыхательная гимнастика играет роль дополнения к традиционному лечению (медикаментозному и физиотерапевтическому).

Правильно подобранный комплекс упражнений дыхательной гимнастики поможет развитию ещё несовершенной дыхательной системы ребёнка и укрепит защитные силы его организма.

Основа гимнастики — носовое дыхание, ведь оно стимулирует нервные окончания всех органов, которые находятся в носоглотке.

Показания и правила проведения занятий

Дыхательные упражнения подходят для всех возрастных групп дошкольников. Они могут проводиться как дома, так и в детском саду: во время утренней гимнастики или на прогулке. «Совет. Выполнение дыхательной гимнастики противопоказано немногим, однако лучше проконсультироваться с врачом, какие конкретно упражнения подойдут вашему ребёнку».

Вначале дыхательные упражнения покажутся детям непростыми, поэтому взрослым необходимо помочь ребяташкам их освоить, обратив скучные движения в весёлую игру.

Одна из основных задач — научить малыша правильно, достаточно глубоко дышать, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких. Ребёнок, который не до конца выдыхает, оставляет в лёгких «отработанный» воздух, мешающий поступлению свежего воздуха в нужном объёме.

Немаловажно использовать и упражнения, направленные, наоборот, на быстрое поверхностное дыхание.

Как проводить дыхательную гимнастику с дошкольником?

Дыхательную гимнастику с детьми дошкольного возраста можно проводить дважды в течение 10-30 минут, и делать это лучше не ранее, чем через час после приёма пищи.

Важно, чтобы занятия были проведены в интересной детям игровой форме. Чтобы детям было интересно, упражнения можно называть по-детски, забавно (ниже вы увидите примеры).

Можно выдумывать свои упражнения, модифицировав стандартные.

Интересной будет дыхательная гимнастика с применением игрушек.

Полезно выполнять упражнения на улице в тёплое время года, на свежем воздухе. Если занятия проводятся в помещении, то нужно предварительно проветривать его. Заниматься нужно в лёгкой одежде и при температуре воздуха не выше 17-20 С°.

Важно постоянно заниматься дыхательной гимнастикой с ребёнком, так как результаты занятий будут видны только после продолжительного курса.

Нагрузку можно увеличивать постепенно, увеличивая число повторений и усложняя упражнения. «Совет. Если родителям важно приучить ребёнка делать дыхательные упражнения, то неплохо делать их вместе с ним».

Дыхательная гимнастика для детей

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и легкие.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

«Подыши одной ноздрей». И.П. – сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. 1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох.

2 – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3, 4 – то же другими ноздрями. Повторить 3 – 6 раз.

«Ежик». Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом – вдох носом, короткий, шумный (как ежик), с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4 – 8 раз.

«Губы трубкой». 1 – полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы. 2 – губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа. 3 – сделать глотательное движение (как бы глотая воздух). 4 – пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4 – 6 раз.

«Ушки». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4 – 5 раз.

«Пускаем мыльные пузыри». 1 – при наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 2 – поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3 – не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4 – Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3 – 5 раз.

«Язык трубкой». 1 – губы сложены «трубкой» как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2 – медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

3 – закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 секунд.

4 – поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4 – 8 раз.

После комплекса упражнений подышать тихо, спокойно и плавно.

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

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.

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!

Почему дыхательная гимнастика нужна?

«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.

Кроме того, 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).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, 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.

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, 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).

Дополнительным стимулом для ребенка могут быть мягкие игрушки. Эти маленькие друзья помогают ребенку избавится 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. **«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. **«Каша кипит».** Исходное положение (ИП): сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

«Бегемотик». (облегченный вариант предыдущего упр.) 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).

«Часики». ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

«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: «шиши», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

«Трубач». ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

«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: «каррр», максимально растягивая звук [p].

«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: «так-так-так», одновременно похлопывая себя по коленям.

«Жук». ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрецывает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

«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».

«Паровозик». Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

«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»! Повторить 4-5 раз.

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

«Бросим мяч». ИП: стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

«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». И.п. - 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 вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

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

«Ныряльщики за жемчугом». Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

«Подуем на...» ИП: ребёнок 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».

Дети в возрасте 3х лет могут быть в восторге от следующих дыхательных упражнений:

- Дыхание только через одну (левую, затем правую) ноздрю.

- Сидя с опущенными руками, ребенок делает быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опускает руки вдоль тела ладонями вниз.

- Задержка дыхания. Ребенок делает глубокий вдох и задерживает дыхание так долго, насколько сможет.

Когда все приведенные выше упражнения хорошо освоены, можно их усложнять за счет введения дополнительных движений (пальчиковые упражнения, глазодвигательные и т. д.). На заключительном этапе дыхательные упражнения выполняются стоя.



Веселые «дыхательные игры»

«Бульканье» Ребенок сидит, перед ним стакан с водой, в котором соломинка для коктейля. Научите ребёнка, 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)

«Боевой клич индейцев» Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить.

Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

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

«Кто дальше 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 сдувать их со стола.

«Поединок». Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками.

Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.



«Пушок». Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

«Ветряная мельница». Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

«Снегопад». Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

«Листопад». Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

«Парящие бабочки» . Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках.

Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

Игра на музыкальных инструментах. Маленькие дети с радостью играют на музыкальных духовых инструментах - дудочках, губных гармошках и т.п.

Необходимо предварительно убедиться, что ребенку по силам дуть в музыкальный инструмент. Большое напряжение в данном случае не желательно. Инструменты, которые не могут быть продезинфицированы, следует регулярно менять.

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

Предложите малышу игру "гусеница": при помощи выдохов ребенок рисует ножки гусеницы: короткий выдох - короткие ножки, длинный выдох - длинные ножки.

Таким образом, дыхательные упражнения способствуют укреплению здоровья ребёнка. Выполнение дыхательных упражнений во время зарядки, физкультминутки или прогулки — отличный способ профилактики возникновения простудных заболеваний, поднятия общего жизненного тонуса и укрепление психофизического здоровья дошкольников, что обеспечит правильное их развитие.