



Дыхательная гимнастика для дошкольников.

Для чего нужна дыхательная гимнастика.

- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани.
- Улучшают дренажную функцию легких, восстанавливает нарушенное носовое дыхание.
- Повышает общую сопротивляемость организма.
- Улучшает речевое дыхание и звучность речи.
- Повышает внимание и улучшает память.
- Правильное дыхание стимулирует работу сердца, улучшает пищеварение.

Универсальность дыхательной гимнастики.

- Не имеет противопоказаний.
- Восстанавливает силы и улучшает настроение.
- Выполняется сидя, стоя, лежа, в помещении и на улице.
- Обладает лечебным и профилактическим эффектом.
- Выполняется как по частям, так и комплексно.

Требования к выполнению дыхательной гимнастики.

- Стараться выполнять упражнения каждый день по 3- 6 минут.
- Проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке.
- Проводить упражнения до еды.
- Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.

- Дозировать количество и темп проведения упражнений.
- Плечи не поднимать.
- Вдыхать воздух легко и коротко, а выдыхать – медленно и экономно.
- После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.
- Необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).
- Необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, это увеличивает его положительное действие.

Обязательно прекратите занятия, если:

- Ребенок часто дышит, резко побледнел или покраснел.
- Ребенок жалуется, что у него онемели руки или ноги.
- У ребенка начали дрожать кисти рук.

Примеры дыхательных упражнений.

«Качели»



Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

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.

«Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Исходное положение: 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.



«Дровосек»



Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите: «Бах». Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

«Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе: "П-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите три-пять раз.



«Надуй шарик»



Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяет 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.

«Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

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.



«Гуси летят»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

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



«Пушок»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

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.



«Жук»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

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

«Кто дальше загонит шарик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с ребенком 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.

«Подуй на одуванчик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

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



«Парящие бабочки»



Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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).

«Боевой клич индейцев»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

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».

