



## Дыхательная гимнастика для дошкольников

Развитие правильного **дыхания** - это одна из важнейших задач по формированию здорового образа жизни у ребенка.

Обучив малыша простым и веселым **дыхательным упражнениям**, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье и в 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 действиям, от которого лишь негативные эмоции. Все в ваших руках!

Почему **дыхательная гимнастика нужна?**

Дыхательная система ребенка устроена 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.

Еще одно необходимое условие правильного развития, хорошего роста – умение правильно дышать. Ребенка легко можно научить правильному дыханию. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют.

Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот приоткрыт, движения вялые либо неврозоподобные.

Суть **дыхания в том**, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

Ваша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т. п.

Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым.

Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (*рот закрыт, ноздри развернуты*). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (*поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую*).

Очень полезная для развития лёгких игрушка – свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает.

Очень увлекательная игра, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Ребёнок дует, вода пузырится – весело и полезно, не только для укрепления **дыхательных путей**, но и для развития речевого аппарата.

Деткам постарше можно надувать воздушные шарик. Но помните, что **дыхательные** упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5 – 10 минут.

Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (*ртом и носом*). Детей очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного **дыхания**.

Во время прогулки в парке, за городом, в лесу, у реки покажите, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно

**вдыхая его носом.** Затем заставьте полностью удалить из легких использованный воздух. Одновременно развивайте восприимчивость:  
- Что ты чувствуешь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?  
Можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с **ладошки**.

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.

Важно! Занимаясь **дыхательной гимнастикой**, нужно 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.

Выполнять лучше до завтрака или после ужина.

Итак, проветрите помещение и приступайте.

### **«ПУЗЫРИКИ»**

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует щёчки – «пузырики» и медленно **выдыхает** через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

### **«НАСОСИК»**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

### **«МЫШКА И МИШКА»**

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (*походить на носочках*)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

### **«ВЕТЕРОК»**

- Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (*руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос*)

Хочу налево по свищу (*повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть*)

Могу подуть направо (*голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох*)

Могу и вверх (*голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох*)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (*круговые движения руками*).

Повторить 3-4 раза.

### **«КУРОЧКИ»**

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки- «крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

### **«ПЧЁЛКА»**

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и **дыхание было глубокое**.

### **«ЧАСИКИ»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

### **«ТРУБАЧ»**

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно **выдыхая**, громко произносить «п-ф-ф».

Повторить 4–5 раз.

### **«ПЕТУХ»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. **Выдыхая**, произносить «ку-ка-ре-ку».

Повторить 5–6 раз.

### **«Каша кипит»**

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. **Выдыхая**, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

### «Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух».

Повторять в течение 20–30 с.

Таким образом, можно отметить несомненное преимущество **дыхательной гимнастики** перед другими оздоровительными методами: это очень простой и вместе с тем эффективный способ лечения и профилактики заболеваний, который не требует особых затрат и может использоваться людьми разного возраста.

