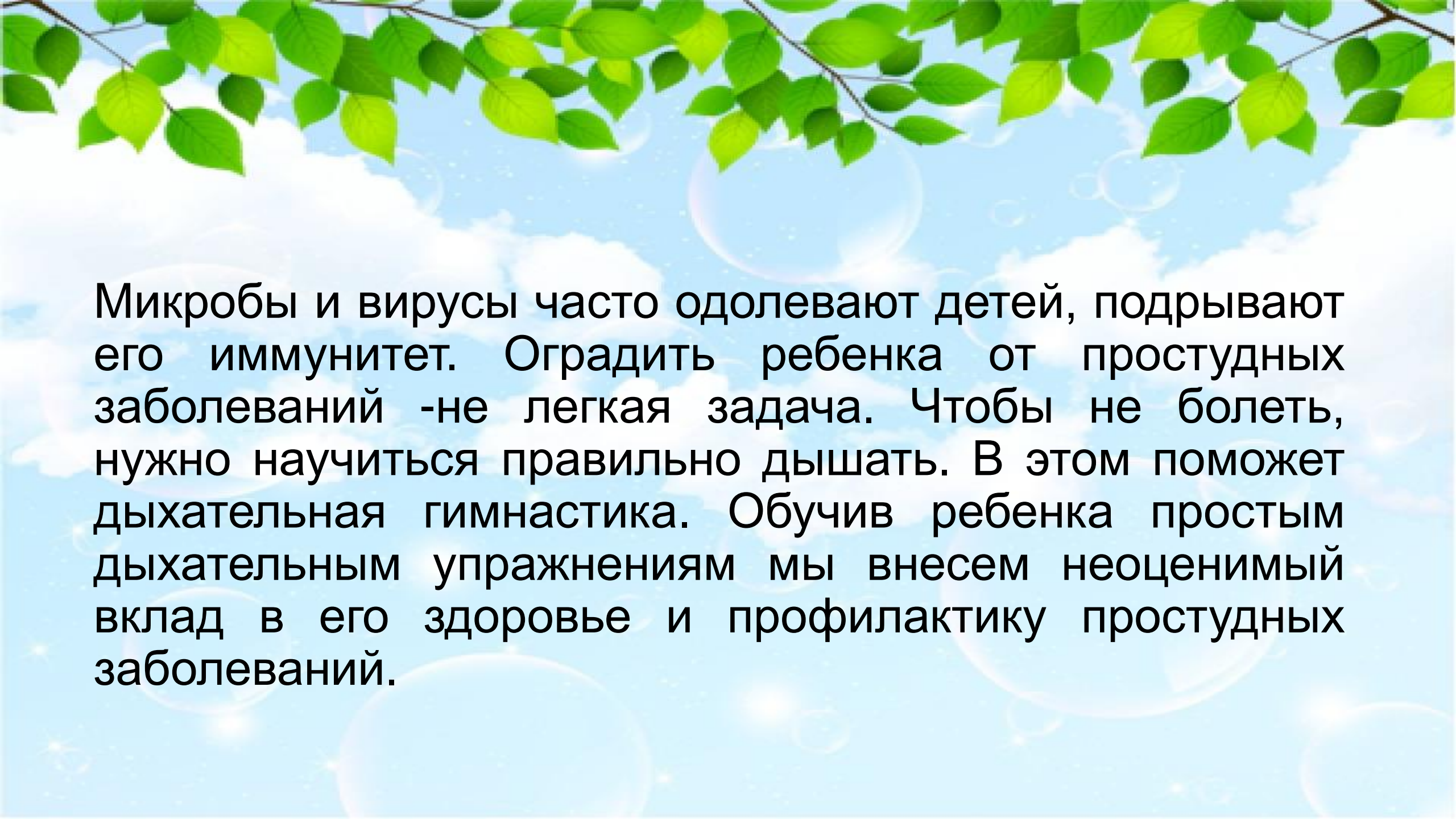



**Дыхательная
гимнастика для
младших
дошкольников**

Воспитатель
Цымлянская Елена
Анатольевна



Микробы и вирусы часто одолевают детей, подрывают его иммунитет. Оградить ребенка от простудных заболеваний - не легкая задача. Чтобы не болеть, нужно научиться правильно дышать. В этом поможет дыхательная гимнастика. Обучив ребенка простым дыхательным упражнениям мы внесем неоценимый вклад в его здоровье и профилактику простудных заболеваний.



Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста: зачем она нужна и как ее правильно проводить

Дыхание-это сама жизнь, наша жизнь начинается с первого вдоха. Но умеем ли мы правильно дышать? Эта тема особенно актуальна для детей, поскольку организм ребенка активно развивается и растет, а правильное дыхание способствует этому.



Зачем нужна дыхательная гимнастика?

- Дыхательные упражнения формируют навык правильного дыхания (через нос)
- Способствуют насыщению внутренних органов кислородом
- Укрепляют дыхательную мускулатуру
- Являются профилактикой заболеваний дыхательных путей
- Повышают неспецифическую сопротивляемость организма
- Нормализуют основные нервные процессы
- Играют немаловажную роль в формировании речевого аппарата



ВАЖНО


- Не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.
- Не заниматься сразу после приёма пищи.
- Одежда не должна стеснять движений.
- Заниматься нужно в чистом, проветренном, не сыром помещении.
- Температура воздуха должна быть на уровне 18-20С.



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.



Для детей дыхательная гимнастика становится игрой. Задачей родителей является обучить ребенка дышать так, как подразумевает техника конкретного упражнения. Лучше всего это делать в игровой форме, чтобы малышу было интересно.



Упражнение . ПУЗЫРИКИ.

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

Упражнение . НАСОСИК.

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

Упражнение . ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.



Упражнение . ВЕТЕРОК .

Я ветер сильный, я лечу,

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

Хочу налево посвищу (*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.



Упражнение . 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.

Упражнение . 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.



Упражнение. КОСИМ ТРАВУ .

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

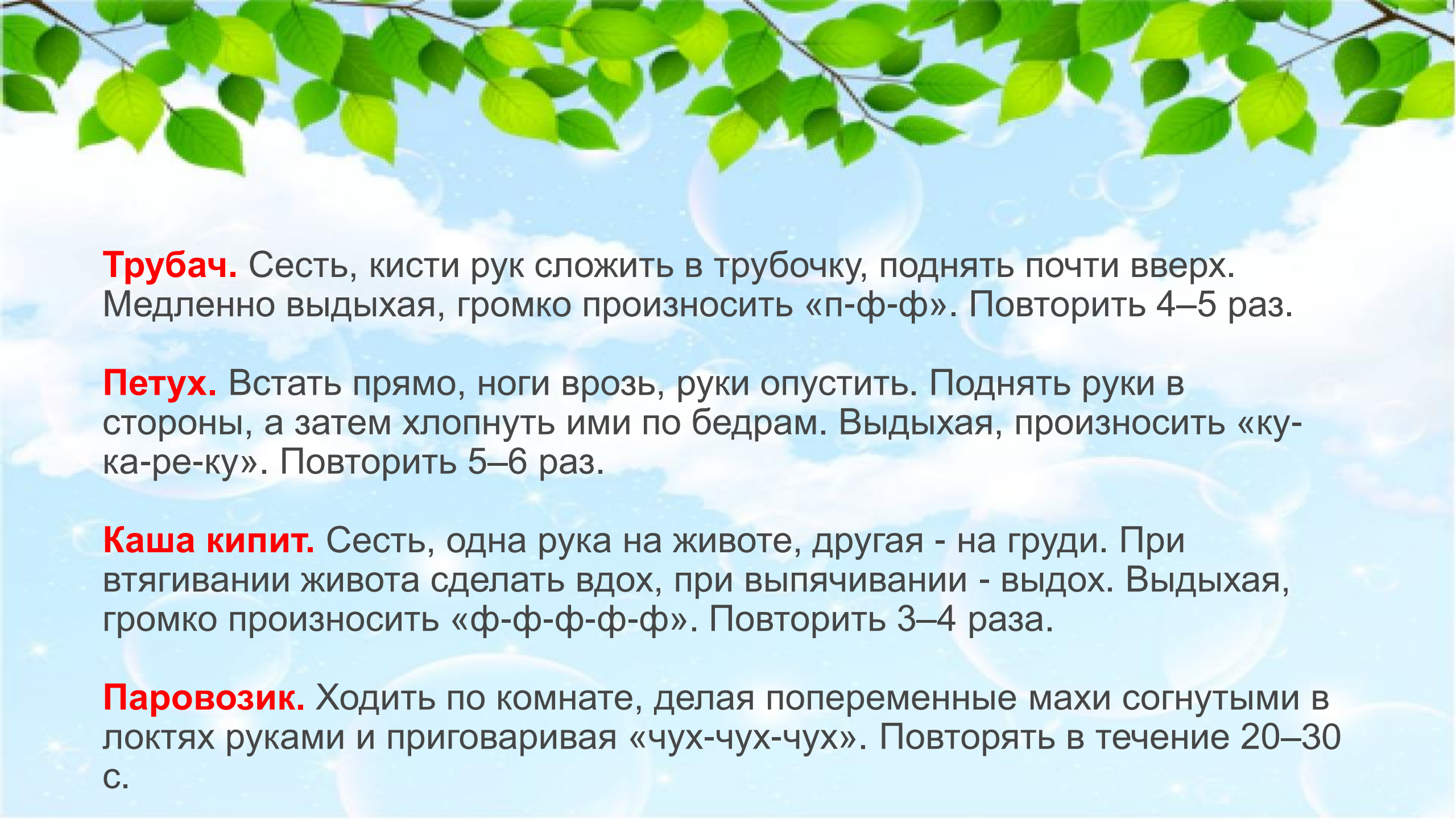
Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

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.



**Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!**