

Дыхательная гимнастика Уважаемые родители!

Дыхательная гимнастика проводится в виде игры. Ребёнка просят изображать различных животных и выполнять действия. Во время этого включается вспомогательная дыхательная мускулатура, активно работает диафрагма, происходит правильный вдох и усиленный выдох. Все это улучшает состояние дыхательной системы и организма в целом. Упражнения надо повторять 6–8 раз, вдох делать только носом, а выдыхать полностью.

Гимнастику можно делать под ритмичную музыку или под специально подобранные стихи. Лучше выполнять часть упражнений вместе с ребенком, подавая ему пример и имитируя игру. Нужно следить, чтобы ритм дыхания ребёнка совпадал с движениями, все подъемы рук делались только на вдохе, а наклоны и приседания – на выдохе. Это поможет увеличить объем экскурсий грудной клетки, позволит участвовать в дыхании всем отделам легких. Вдох должен осуществляться только через нос, чтобы не пересыхала слизистая оболочка рта, а воздух согревался и очищался.

Регулярно выполняемая гимнастика способствует общему укреплению организма, развитию дыхательной мускулатуры и повышению эффективно используемого объема легких. Приучившись вдыхать только носом, ребенок получит дополнительную защиту от простудных заболеваний и респираторных инфекций.

Комплекс дыхательных упражнений игрового характера для детей:

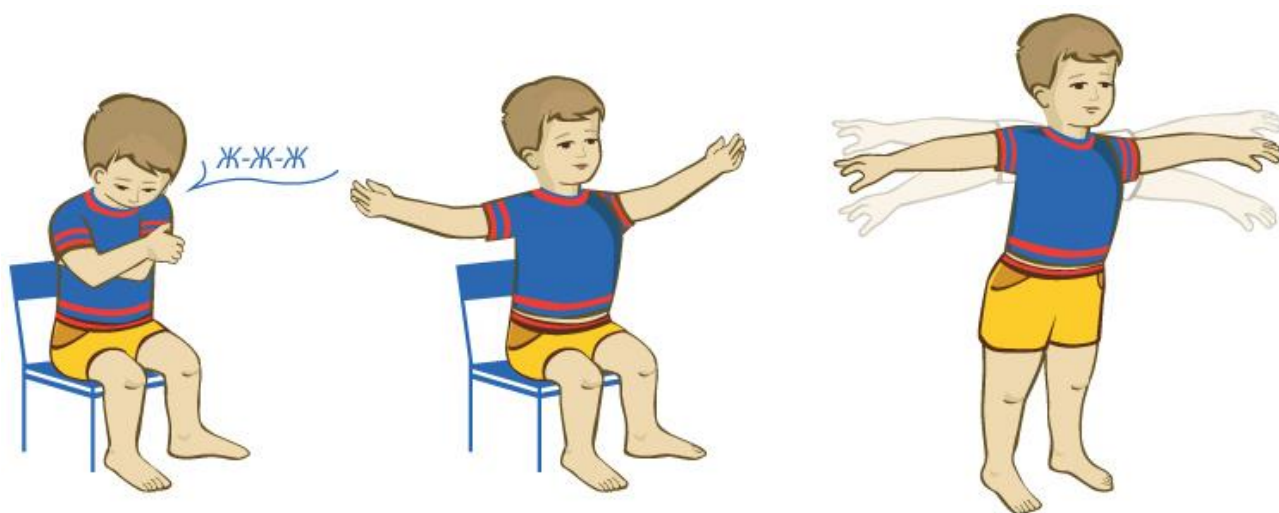
1.«Курочка»

Ребенка просят изображать кур, которые то спят, то хлопают крыльями. Это можно делать под ритмичные простые стихи, в виде игры. Когда курочки спят, то малыш стоит, чуть наклонившись вперед, свесив расслабленные руки и голову. А когда они хлопают крыльями, ребенок должен похлопывать себя по коленкам и на выдохе говорить «тах-тах-тах». После этого нужно, чтобы он поднял вверх руки и сделал глубокий вдох.



2.«Пчёлка»

Для этого упражнения требуется особое исходное положение. Ребенок должен сесть на стул прямо, опустить голову и обхватить свою грудную клетку, скрестив руки. Необходимо поочередно изображать, как жужжит пчела и как она летает. На продолжительном выдохе ребенок произносит «ж-ж-ж», сжимая скрещенными руками свои ребра. А на вдохе через нос он раскидывает выпрямленные руки в стороны и максимально расправляет плечи. Чтобы выполнение упражнения стало более интересным, можно попросить малыша «полетать» по комнате с разведенными руками.



3.«Мышка и мишка»

Ребенок должен показать, какие дома у зверей и как мышка и мишка ходят в гости друг к другу (ходьба на носочках). У мишки дом большой, поэтому ребенок встает на носочки, тянется руками вверх и делает вдох. А у мышки домик маленький. Чтобы это изобразить, нужно сесть на корточки, опустить голову между колен и при этом сделать выдох со звуком «ш-ш-ш».



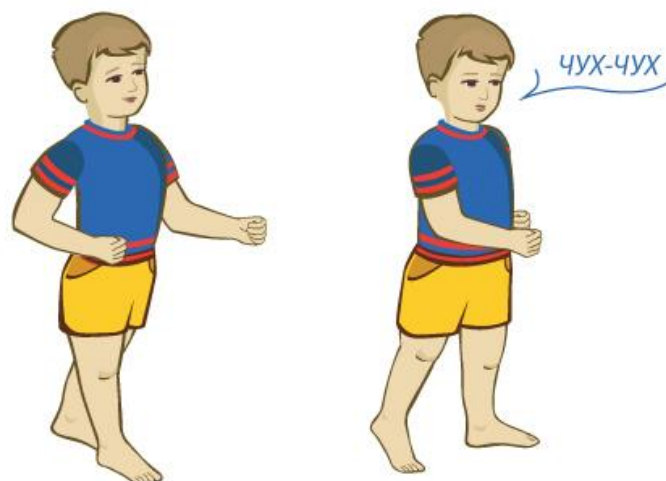
4.«Топор»

Малыша просят на вдохе поднять руки над головой и сложить их, будто держа топор. На выдохе вытянутые руки резко опускаются вниз между ног, тело при этом наклоняется. Ребенок будто бы рубит бревна, говоря на выдохе «бах».



5. «Паровоз»

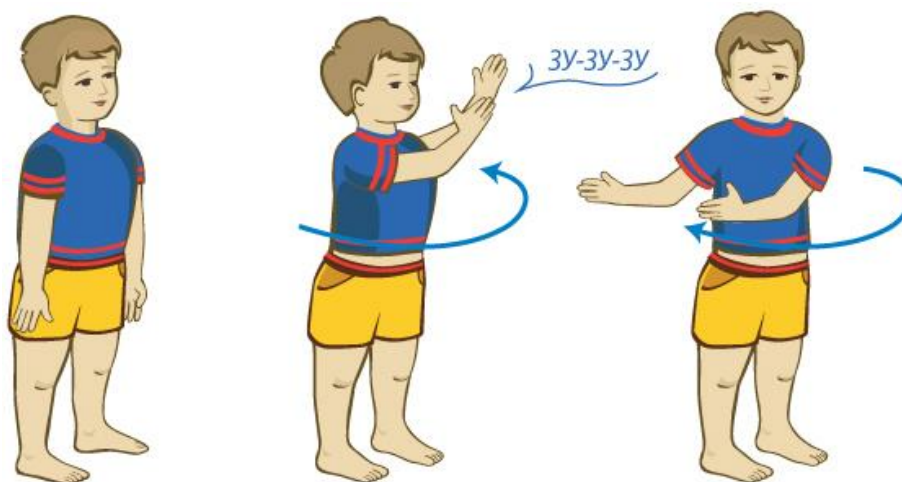
Ребенок ходит по комнате, имитируя согнутыми в локтях руками размашистые движения колес паровоза. При этом нужно, чтобы малыш на выдохе произносил «чух-чух», стараясь максимально полно освободить легкие от воздуха, и потом делал носом сильный вдох.



6.«Косим траву».

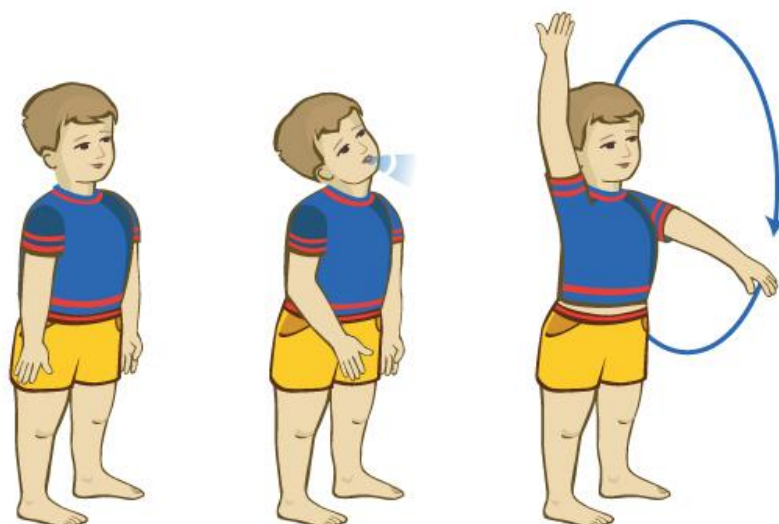
При этом упражнении ребенок изображает движения косаря. Сначала он стоит, поставив ноги на ширине плеч и опустив руки. На вдохе он отводит

руки вправо, скручивая тело и как бы замахиваясь косой. На выдохе он машет руками влево, говоря «зу-зу-зу».



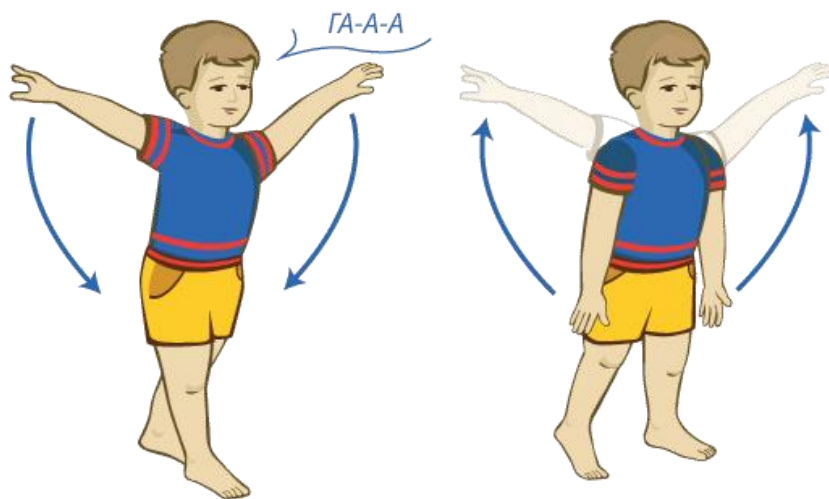
7.«Ветер»

Ребенка просят изображать ветер, который дует в разные стороны. Вдох делается через нос, стоя, голова прямо. Сильный выдох осуществляется через сложенные трубочкой губы. При этом на каждый выдох лицо поворачивается в сторону, поднимается вверх или направляется вниз. Эти движения чередуются с вращением руками, когда малыша просят разогнать тучи.



8.«Гуси полетели»

Ребенок медленно и размеренно ходит по комнате, на вдохе плавно поднимая руки, как крылья, а на выдохе резко опуская и громко произнося «га-а-а».



9.«Кипящая каша»

Это упражнение может не сразу получиться у ребенка. Ведь живот должен выпячиваться (надуваться) на выдохе и втягиваться на вдохе. На выдохе дополнительно нужно продолжительно произносить «ф-ф-ф», изображая выход пара. Упражнение делается сидя. Одна рука на груди, другая – на животе.



10.«Насос»

Исходное положение – стоя с опущенными руками. На вдохе руки поднимаются вверх, на длинном выдохе произносится «с-с-с» и руки плавно опускаются.

