Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №11»

Консультация для родителей

«Польза дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста»

Факт, что сегодня значительно увеличилось число дошкольников, страдающими разными отклонениями состояния здоровья. Немало детей отстаёт 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.

Виды дыхательных упражнения

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 гимнастические комплексов составляют **упражнения, компонентами которых являются**:

глубокое дыхание

искусственное затруднение дыхания

задержка дыхания

замедление дыхания

поверхностное дыхание.

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 дошколят** 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 ребятишкам 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^{o}.

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».

<u>Техника выполнения упражнений</u>

Дыхательную гимнастику могут проводить педагог, инструктор, воспитатель или медицинский работник ДОУ. Освоить её могут и родители.

В основе методики проведения занятий дыхательной гимнастики для дошкольников — специальные статические и динамические дыхательные упражнения. А **в основе самих дыхательных упражнений**лежит упражнение с удлинённым и усиленным выдохом, сочетаемое с физическими упражнениями, которые направлены на общее укрепление организма и физическое развитие ребёнка. Этого можно достичь, произнося в момент отрабатывания упражнений гласные звуки (а-а-а, о-о-о, у-у-у), шипящие согласные (ж, ш) и сочетания звуков (ах, ха, фу, ух,). Всё это лучше делать именно в игровой форме, например: жужжит пчёлка, гудит самолёт, едет поезд и т. д.).

Игры и упражнения, тренирующие органы дыхания детей дошкольного возраста

Детям 2-4 лет

Упражнение «Воздушный шарик». Пусть ребёнок ляжет на спину на коврик и положит руки на живот. Он должен вообразить, что у него вместо живота воздушный шар. Этот шарик-животик нужно медленно надувать на вдохе (через нос), задерживать на мгновение дыхание, и потом сдувать, медленно выдыхая воздух через рот. Для образности можно положить на живот ребёнка небольшую мягкую игрушку и понаблюдать, как она поднимается и опускается.

Упражнение «Водолаз». Пусть ребёнок представит, что он в море и ныряет под воду. Чтобы продержаться под водой, нужно глубоко вдохнуть и постараться как можно длительнее задержать дыхание.

Детям 5-7 лет

Упражнение «Розочка и одуванчик». Исходное положение — стоя. Сначала ребёнок должен глубоко вдохнуть носом, будто бы он вдыхает

аромат розочки, а потом «дует на одуванчик», максимально выдыхая ртом воздух.

Упражнение «Хомячок». Попросите малыша изобразить хомячка: надуть щёки и походить с там видом. Потом нужно хлопнуть себя по щёчкам, выпустив воздух. А потом надо сделать ещё несколько шагов, подышав при этом носом, как бы вынюхивая новую еду для следующего наполнения щёчек.

Упражнение «Дракон». Предложите ребёнку представить себя драконом, дышащим поочерёдно через каждую ноздрю. Первую ноздрю ребёнок пусть зажмёт пальцем, а другой — глубоко будет вдыхать и выдыхать воздух.

Упражнение «Брось мяч». Исходное положение — стоя, руки подняты вверх и держат мяч. Предложите ребёнку вдохнуть, после чего на выдохе бросить мяч вперёд от груди, при этом произнеся долгое «у-х-х».

Каждое упражнение нужно выполнить приблизительно 4-6 раз.

Гимнастика А. Н. Стрельниковой

Метод Стрельниковой был запатентован в 70-х годах XX века и стал использоваться как общеукрепляющая гимнастика, так и специальная — для лечения астматиков. Главным здесь является вдох, во время которого грудная клетка ребёнка сжимается (из-за наклонов, поворотов и обхватывания рёбер руками), а не расширяется. Базовый комплекс этой гимнастики состоит из 14 упражнений и состоит из физических и дыхательных упражнений.

Основные правила:

Максимум эмоций на вдохе.

Одновременность движений и вдохов.

Вдохи повторяются так, будто накачивается камера или надувается воздушный шар. Пауза между вдохами — 2-3 секунды, а между выдохами — чуть больше.

Количество вдохов подряд для каждого ребёнка определяется индивидуально.

Начинать осваивать с детьми эту гимнастику нужно с трёх основных упражнений:

«Ладошки». Стойка прямо, руки до локтя опущены вдоль тела. Работают только кисти рук. Во время вдоха — ладошки сжать в кулаки. Сделать 4 шумных коротких вдоха (серию). Выдох — произвольно (носом, ртом). Всего нужно сделать 24 серии с перерывами 3-5 секунд.

«Погончики». Стойка прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулаки. На вдохе кулаки резко разжать. Сделать по 8 громких коротких вдохов (серия). Рекомендуется выполнить 12 серий с небольшими перерывами.

«Насос». Пружинистые наклоны вперёд с палочкой в руках. Вдох — во второй части наклона. После окончания наклона вдох закончить. Вдохи выполнять одновременно с наклонами, ритмично. На выдохе — выпрямиться. 1 серия — 8 вдохов. Всего выполнить 12 серий.

Смотрите видео, где дошкольники делают дыхательную гимнастику А. Н. Стрельниковой

Игры и упражнения для дыхания в стихах

Дыхательная гимнастика в стихах принесёт дошкольникам и удовольствие, и пользу. Попробуйте сделать с ребёнком такой комплекс упражнений:

Гуси летят

Гуси высоко летят.

На детей они глядят.

1 — руки поднять в стороны — вдох

2 — руки опустить вниз, издав звук «г-у-у-у» -выдох

Ёжик

Ёжик добрый, не колючий,

Посмотри вокруг получше.

1 — поворот головы вправо — короткий шумный вдох носом

2 — поворот головы влево — выдох через слегка открытые губы.

Регулировщик

Верный путь он нам покажет,

Повороты все укажет.

1 — правая рука вверх, левая рука в сторону — вдох через нос

2 — левая рука вверх, правая рука в сторону — выдох + звук «р-р-р»

Маятник

Влево, вправо, влево, вправо,

А затем начнём сначала.

Руки на поясе — вдох

1 — наклон вправо — выдох

2 — руки на поясе — вдох

3 — наклон влево — выдох

4 — руки на поясе — вдох

Выдох со звуком «т-у-у-х».

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.