

Дыхательная гимнастика — это комплекс особых упражнений, действующих как на дыхательную систему, так и опорно-двигательный аппарат.

ЭТО ВАЖНО!

Если ребенок дышит неправильно, это легко определить по узкой грудной клетке, открытому рту, сутулости и нервозности в движениях.

Полезьа дыхательных упражнений:

- Они укрепляют мышцы брюшной полости, носоглотки и верхних дыхательных путей.
- Способствуют выравниванию осанки.
- насыщают кровь кислородом и усиливают ее приток к головному мозгу. Отсюда — бодрость и хорошая концентрация внимания.
- Это надежная профилактическая мера многих заболеваний, особенно дыхательной системы.



- Улучшается работа мозга, сердца, нервной системы.
- Стимулируется деятельность желудка и кишечника.
- Исчезает напряжение в горле, голосовых связках.
- При правильном дыхании повышается иммунитет.
- С глубоким выдохом из легких выходят токсичные вещества, которые мы вынуждены вдыхать в черте города.
- Ребенок учится прислушиваться к своему дыханию и всему организму.



Рекомендации по проведению гимнастики.

Прежде чем приступить к занятиям, нужно хорошо проветрить помещение. Чем позитивнее настроен ребенок, тем больший эффект дадут упражнения.

- Не следует приступать к занятию после еды. Лучше подождать 40—60 минут, чтобы не навредить пищеварению.
- Голодным заниматься нельзя, это может привести к головокружению.
- Выполнять упражнения следует в расслабленном состоянии.
- Вдох делается только через нос.
- Гимнастику допускается выполнять во второй половине дня, но не перед сном, так как она бодрит, так что ребенка будет трудно уложить.
- Дети 2—3 лет не отличаются выносливостью и усидчивостью, поэтому начинать следует с 1—2 упражнений и постепенно вводить остальные.
- После каждого упражнения не забывайте делать перерыв.



ЭТО ВАЖНО!

Если во время какого-то упражнения ребенок бледнеет, часто дышит или у него кружится голова, то нужно немедленно прекратить гимнастику. Такое состояние вызвано гипервентиляцией легких. При переутомлении нужно сложить ладони малыша лодочкой и погрузить в них лицо, при этом глубоко и спокойно дыша.

У гимнастики есть противопоказания:

Порок сердца — больной орган может не выдержать нагрузки.

Воспалительные заболевания легких в острой форме. Не нужно дыхательные органы перегружать в этот период.

Вирусные респираторные инфекции в острой форме. Пока все токсины не выйдут из организма, не нужно разгонять кровотоки.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

С самыми маленькими рекомендуется заниматься следующим образом: пусть малыш вдыхает запах цветка, фрукта, овоща, травы и т.д. Вдох делается медленно через нос, выдох — через рот. Выдыхается весь воздух, щеки не надуваются.

В возрасте 2—3 лет ребенок способен освоить следующие упражнения:

Встать, руки опустить вдоль тела. На раз — вдох, руки поднять, на два — выдох, руки опустить.

Руки вытянуть прямо перед собой. На раз — вдох, руки развести в стороны, на два — сделать выдох и обхватить руками плечи, на три — вернуться в исходное положение.

Руки поставить на пояс. Ребенок слегка приседает на вдохе и выпрямляется на выдохе

Дыхательная гимнастика для детей 4—5 лет:

Руки согнуты в локтях. Нужно изобразить ими движения, как птица машет крыльями. На движении вверх делается вдох, вниз — выдох.

Надуть щеки, сделать несколько шагов по комнате и постучать по ним, выпуская воздух.

Сидя на стуле, на вдохе согнуть руки в локтях и поднять ладонями вверх. На выдохе опустить руки ладонями вниз

Дети 6-7 лет могут выполнять более сложные упражнения:

На вдохе зажать одну ноздрю пальцем, на выдохе — другую. Дышать поочередно разными ноздрями.

«Котята». Ползая на четвереньках, на выдохе говорить «мяу-мяу».

«Насос». Стоя прямо, сделать наклон в сторону и произнести «ссс». Руки скользят по туловищу. Выполнять наклоны в обе стороны.

ИГРОВЫЕ ПРИЕМЫ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ:

Подготовительное упражнение

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа.

Выполнение. Закрыть глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.



Упражнение «Воздушный шарик»

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.

Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными.

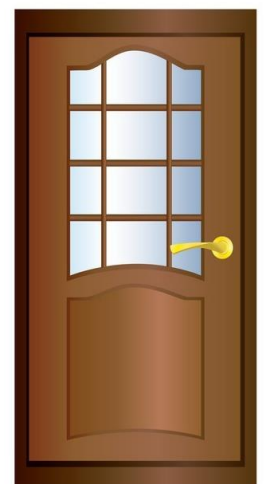
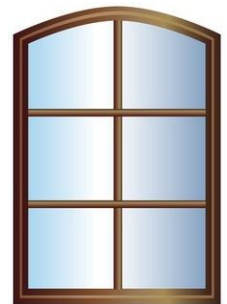
Упражнение выполняем 6-10 раз.



Упражнение «Окно и дверь»

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.

Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой

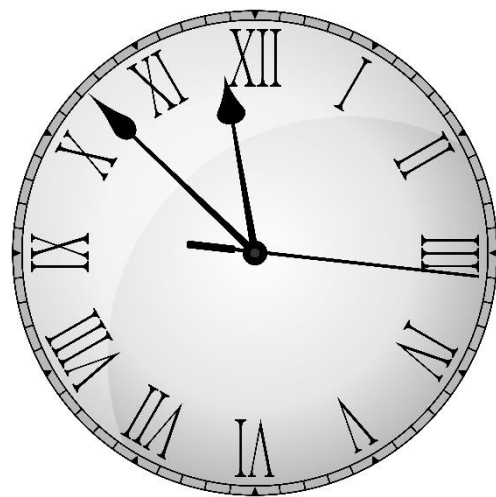


зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

Упражнение «Часы»

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Выполняем 10-12 раз.



Упражнение «Обдуваем плечи»

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо

Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку.

Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем

порядке: голова находится прямо – «вдох», голова повернута направо – «выдох», голова



прямо – «вдох», голову опускаем к подбородку – «выдох», голова прямо – «вдох», голову поднимаем наверх – «выдох», голова прямо – «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.

Упражнение «Насос»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела

Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.



Упражнение «Потягушечки»

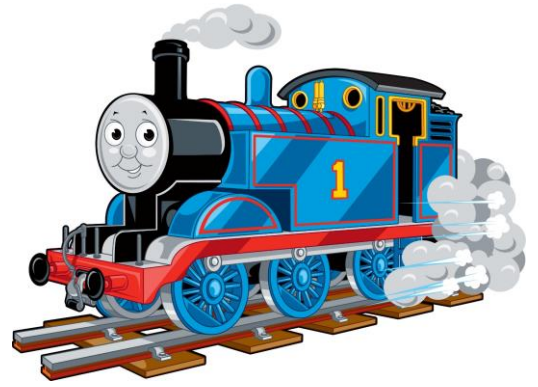
Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх

Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.



Упражнение «Едет-едет паровоз»

Выполнение. Ходим по кругу, имитируя паровоз, делая соответствующие движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». Выполняем 20-30 сек.



Упражнение «Дерево на ветру»

Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках.

Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем наверх, во время – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.



Упражнение «Бегемотики»

Исходное положение. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот.

Выполнение. Медленно и плавно вдыхаем, животик надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.

