

Консультация для родителей
по здоровьесберегающим технологиям
«Дыхательная гимнастика»

От дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

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.



Особенности дыхания детей.

Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать.

Чем меньше ребенок, тем меньше жизненная емкость легких, а потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит. Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте выполняет следующие задачи: повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

С помощью дыхательной гимнастики мы можем учить детей:

- прислушиваться к своему дыханию
- расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения
- укреплять мышцы органов брюшной полости
- укреплять межреберные мышцы
- укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути.

Основу этих гимнастических 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.

Совет: «Выполнение дыхательной гимнастики противопоказано немногим, однако лучше проконсультироваться с врачом, какие конкретно упражнения подойдут вашему ребёнку».

Игры и упражнения, тренирующие органы дыхания детей дошкольного возраста

2-4 года

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 дольше задержать дыхание.

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.



Попробуйте с ребёнком упражнение «Розочка и одуванчик»

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 поочередно 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 4-6 раз.

Будьте здоровы!