

Дыхательная гимнастика для детей

Показания и правила проведения занятий



Дыхательные упражнения могут проводиться как дома, так и в детском саду

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 гимнастику с дошкольником

1. 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.
2. Важно, чтобы занятия были проведены в интересной детям игровой форме.
3. Чтобы детям было интересно, упражнения можно называть по-детски, забавно (ниже вы увидите примеры).
4. Можно выдумывать свои упражнения, модифицировав стандартные.
5. Интересной будет дыхательная гимнастика с применением игрушек.
6. Полезно выполнять упражнения на улице в тёплое время года, на свежем воздухе.

7. Если занятия проводятся в помещении, то нужно предварительно проветривать его.
8. Заниматься нужно в лёгкой одежде и при температуре воздуха не выше 17-20 С°.
9. Важно постоянно заниматься дыхательной гимнастикой с ребёнком, так как результаты занятий будут видны только после продолжительного курса.
10. 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».



Если родителям важно приучить ребёнка делать дыхательные упражнения, то неплохо делать их вместе с ним

Техника выполнения упражнений

Дыхательную гимнастику могут проводить педагог, инструктор, воспитатель или медицинский работник ДОО. 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 отработки 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

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 тем 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 приблизительно 4-6 раз.