

Дыхательная гимнастика для детей

Консультация для родителей



Многие родители сталкиваются с проблемой заболевания системы дыхания у детей. Когда ребенок болеет- это сильно огорчает. Лечение лекарствами приветствует не всех родителей, а как еще помочь малышу преодолеть и предупредить заболевания – знает не каждый. Отличным способом повысить иммунитет, восстановить дыхательную систему после пневмонии, а также предотвратить частые простудные заболевания является дыхательная гимнастика.

Выполнять ее совсем несложно, к тому же если проводить дыхательную гимнастику в форме игры, то получится двойной эффект. Дыхательная гимнастика очень полезна для организма ребенка: она улучшает обмен кислорода по всему телу, стимулирует работу желудка и кишечника, сердечной мышцы. Кроме того, если ребенок отличается гиперативностью, то благодаря дыхательной гимнастике, он научится расслабляться, успокаиваться.

Предлагаемый нами несложный **комплекс упражнений для правильного дыхания** можно выполнять дома, в детском саду, на прогулке.

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 выполняется 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 «Веселый петушок»

Исходное положение. Стоя прямо, руки опущены вдоль тела.

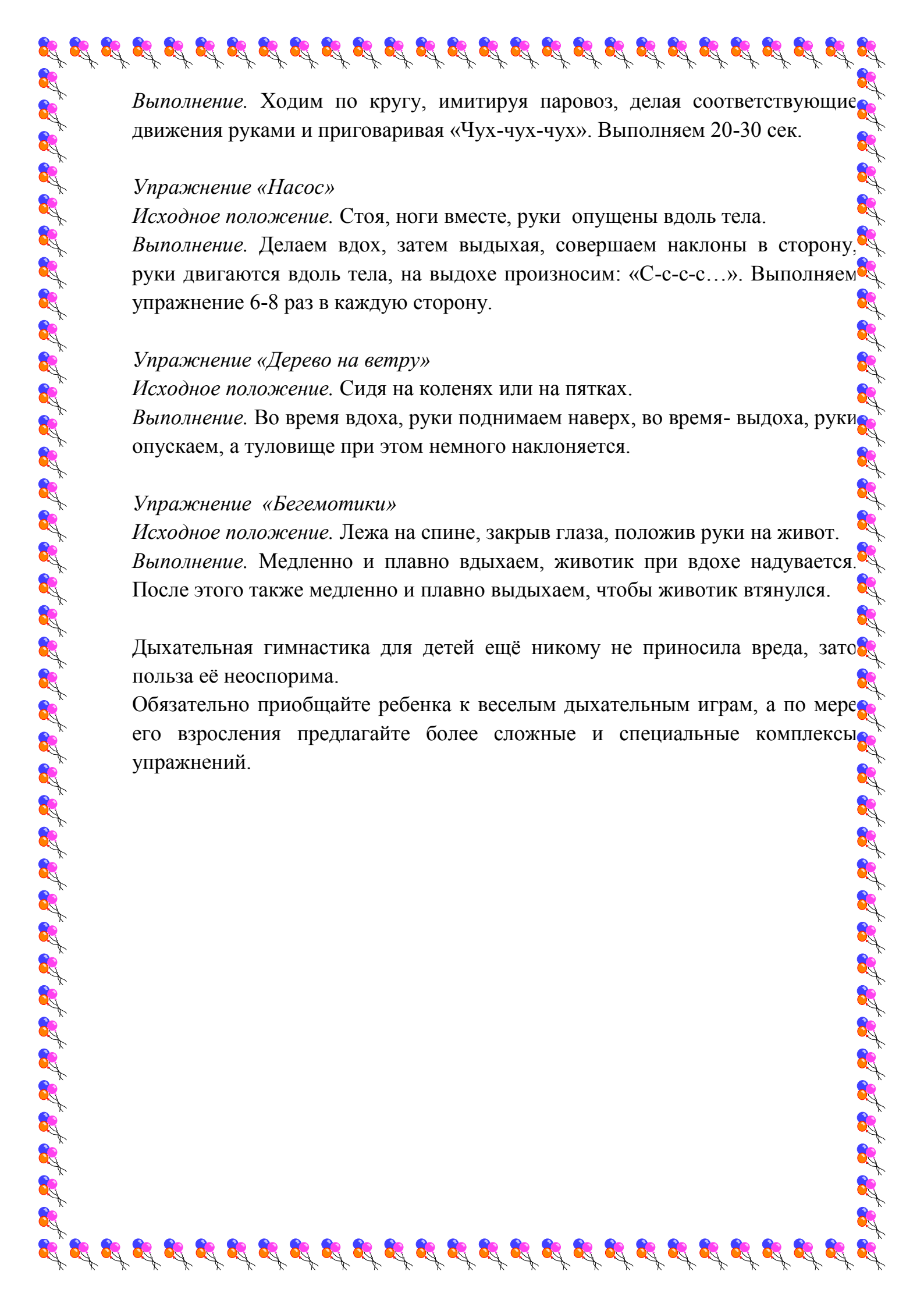
Выполнение. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». Выполняем 5-6 раз.

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 «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 «Дерево на ветру»

Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках.

Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем вверх, во время- выдоха, руки опускаем, а туловище при этом немного наклоняется.

Упражнение «Бегемотики»

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

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

Дыхательная гимнастика для детей ещё никому не приносила вреда, зато польза её неоспорима.

Обязательно приобщайте ребенка к веселым дыхательным играм, а по мере его взросления предлагайте более сложные и специальные комплексы упражнений.