Дыхательные упражнения в режиме дня

Подготовила:
Сульина Ю.С.

2013-2014 уч.год

Актуальность проблемы:

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения.

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным заболеваниям.

Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости детей, является **дыхательная гимнастика.**

- **Дыхательная гимнастика -** это комплекс специализированных дыхательных упражнений.

Польза дыхательной гимнастики

- Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, укрепляет защитные силы организма, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).
- Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

У дыхательной гимнастики очень мало противопоказаний. Так, выполнять данные упражнения не рекомендуется тем, кто имеет травмы головного мозга, травмы позвоночника, выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, при кровотечениях и высоком артериальном, внутричерепном или внутриглазном давлении.
(Если сомневаетесь посоветуйтесь с врачом!)

Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Если ребенок не делает полноценного выдоха, то в легких остается некоторое количество «отработанного» воздуха, который мешает поступлению нового свежего воздуха в достаточном объеме.

Как проводить занятия с ребенком

- Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводят 2 раза в день по 10-15 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи.
- Дыхательные упражнения можно выполнять вместе с утренней гимнастикой или отдельным комплексом.
- Занятия для детей проводят в игровой форме. Чтобы заинтересовать ребенка, упражнениям дают «детские» или веселые названия.
- Родителям неплохо увлечь ребенка личным примером, делая дыхательную гимнастику вместе.
- Очень полезно в теплое время года выполнять все упражнения на улице, на свежем воздухе.
- Если занятия проводятся в помещении, то предварительно нужно проветрить комнату.
- Занятия дыхательной гимнастикой с ребенком нужно проводить постоянно, потому что результаты ее применения в плане укрепления иммунитета будут видны после длительного курса.

Во время проведения дыхательных игр и упражнений необходим постоянный контроль за правильностью дыхания.

Запомните:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос – «набираем полную грудь воздуха»;
- выдох происходит плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);
- выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

- **При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени (можно использовать песочные часы) и обязательно чередовать с другими упражнениями.**

Развлечения и игры, тренирующие органы дыхания

Некоторые привычные детские развлечения тоже являются хорошими упражнениями, укрепляющими органы дыхания. Это такие интересные занятия, как надувание воздушных шариков, выдувание мыльных пузырей, «бульканье» в стакане с водой через соломинку, свист в свисток, игра на дудочке, трубе, губной гармошке.

Также детям можно предложить такие полезные игры:

Воздушный футбол

Берем мячик для настольного тенниса или делаем шарик из ваты, ставим на столе «ворота» из кубиков или конструктора. Нужно «забить гол» - дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Можно попробовать усложнить задачу – гонять ватный шарик, дуя на него не ртом, а носом.

Рисунок на окне

Ребенок выдыхает на стекло или зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего пальцем рисует на нем заданную фигурку.

Снегопад

Сделать «снежинки»- маленькие комочки ваты иди бумаги. Просим малыша устроить снегопад – класть «снежинки» на ладонь и сдувать их.

Бабочки

Вырезать из бумаги маленьких бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку дуть на бабочек так, чтобы они летали.

Я ветер

Сделать из бумаги вертушку-пропеллер (или взять покупную) и дуть на нее, чтобы она вращалась. Налить в ванну или таз воду, пустить на воду легкий кораблик и дуть на него, чтобы он плыл.

“Султанчик” (султанчик легко изготовить из яркой фольги или новогодней мишуры, привязав её к палочке).

Взрослый предлагает ребенку подуть вместе с ним на султанчик, обращая внимание малыша на то, как красиво разлетаются полоски.

Игра “Шарик”

Взрослый предлагает ребенку подуть на легкий шарик для пинг-понга, который находится в тазике с водой.

Игра “Перышко”

Ребенок сдувает с ладони взрослого перышко, легкий ватный шарик.

Игра “Занавесочка”

Ребенок дует на бахрому, выполненную из папиросной бумаги.

Игра “Кулиска”.

цветные перышки нанизанные на ниточки, закрепленные на рамке в виде кулис; набор мелких игрушек (сюжеты настольного театра, фотографии, сюрприз) расположенных за “Кулисами”.

Взрослый побуждает ребенка узнать, что находится за “кулисами”, провоцируя на продолжительный ротовой выдох.

Игра “Ветерок”

Взрослый предлагает ребенку подуть на цветок одуванчика, веточку с листочками или на листочки, вырезанные из папиросной бумаги, как ветерок, сопровождая действия ребенка стихотворным текстом:

Очень жаркий день-денечек.
Дунь-подунь, наш ветерочек.
Ветерочек, ветерок,
Дунь-подунь, наш ветерок.

Игра “Горячий чай”

Взрослый предлагает ребенку подуть на горячий чай (суп) в блюдце (тарелке), чтобы он быстрее остыл.

(Чашка вырезается из цветного картона, пар изображается папиросной бумагой и прикрепляется к чашке с помощью пружинки).

Ребенок дует а “пар”. Если правильно дует то “пар” отклоняется от чашки.

Показ действия сопровождается словами: “Наберу воздуха и подую на чай”.

Игра “Кораблик”

Взрослый предлагает подуть на легкий бумажный или пластмассовый кораблик в тазике с водой.

Игры можно придумывать и делать вместе с детьми!