

A close-up photograph of a young child with curly, light brown hair, wearing a pink and white striped shirt. The child is holding a dandelion seed head and blowing on it, with several seeds floating in the air. The background is a soft, out-of-focus green field.

«МАЛЫШ-КРЕПЫШ»
**мастер-класс по дыхательной
гимнастике**

*Воспитатель: Симонова Л.
Ю..*

A young child with blonde hair is shown in profile, blowing bubbles. The child is wearing a light-colored shirt. The background is a soft, out-of-focus blue.

Дыхательные упражнения для детей

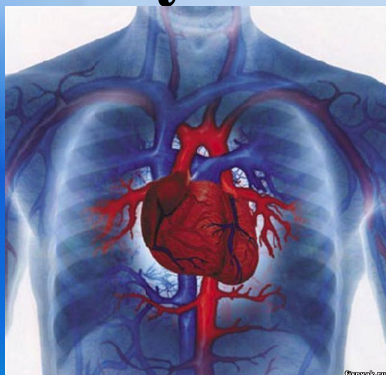
Заболевания дыхательной системы у детей относятся к достаточно распространенным патологиям.

Лечение лекарственными препаратами не всегда оправдано, кроме того, медицинские средства оказывают много побочных действий. В такой ситуации помочь малышу и его родителям могут дыхательные упражнения для детей.

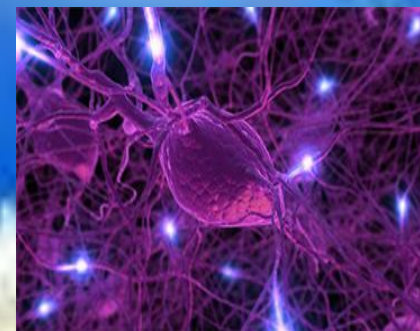
Польза дыхательных упражнений

**Улучшение
работы:**

**Сердечно-сосудистой
системы**

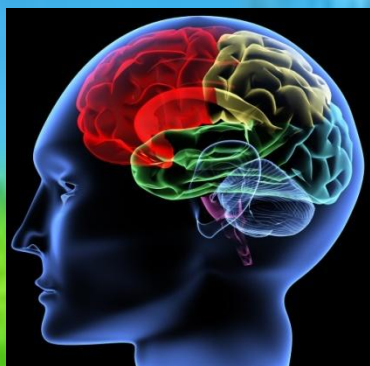


Легких.



**Нервной
системы.**

**Головного
мозга.**



**Органов
пищеварения**



Выполнение упражнений для дыхательной гимнастики для детей — отличная профилактика заболеваний органов дыхания. Такая гимнастика укрепляет иммунитет ребенка, развивает еще не совсем совершенную дыхательную систему малыша.





Противопоказания

**Такую гимнастику не
рекомендуется делать тем
деткам, которые имеют:**

- выраженный остеохондроз позвоночника в шейно-грудном отделе,
- травмы позвоночника или головного мозга,
- высокое артериальное, глазное или внутричерепное давление,
- частые кровотечения.

Как правильно проводить дыхательную гимнастику?

После последнего приема пищи должно пройти не менее часа.

Специалисты рекомендуют делать упражнения для дыхательной гимнастики для детей по 10-15 минут два раза в день.

В теплое время года дыхательные упражнения для детей лучше всего проводить на свежем воздухе.

В холодный период перед началом занятий следует проветрить комнату.

С помощью дыхательной гимнастики ребенка учат дышать правильно – при вдохе максимально наполнять воздухом легкие, расширяя грудную клетку, а на выдохе легкие освобождают от остаточного воздуха, буквально выталкивая его сжиманием легких.

Можно выполнять дыхательную гимнастику в начале комплекса физических упражнений, утренней зарядки. А можно заниматься дыханием отдельно.

Важно во время выполнения дыхательной гимнастики следить за малышом, чтобы не пропустить симптомы гипервентиляции легких, такие как:

- **изменение цвета лица,**
- **учащенное дыхание,**
- **чувство покалывания в конечностях,**
- **дрожание кистей рук.**

При появлении таких признаков, занятие необходимо прекратить.

В случае если у ребенка начинает кружиться голова во время выполнения упражнений, делают следующее: ладошки складывают «ковшиком» вместе, подносят их к лицу и малыш глубоко в них дышит несколько раз. Затем можно продолжать дыхательную гимнастику.



Комплекс дыхательных упражнений

1. «Часики»

**Часики вперед идут,
За собою нас ведут.**

*И.п. – стоя, ноги слегка
расставлены.*

**1 – взмах руками вперед – «тик»
(вдох);**

**2 – взмах руками назад – «так»
(выдох).**



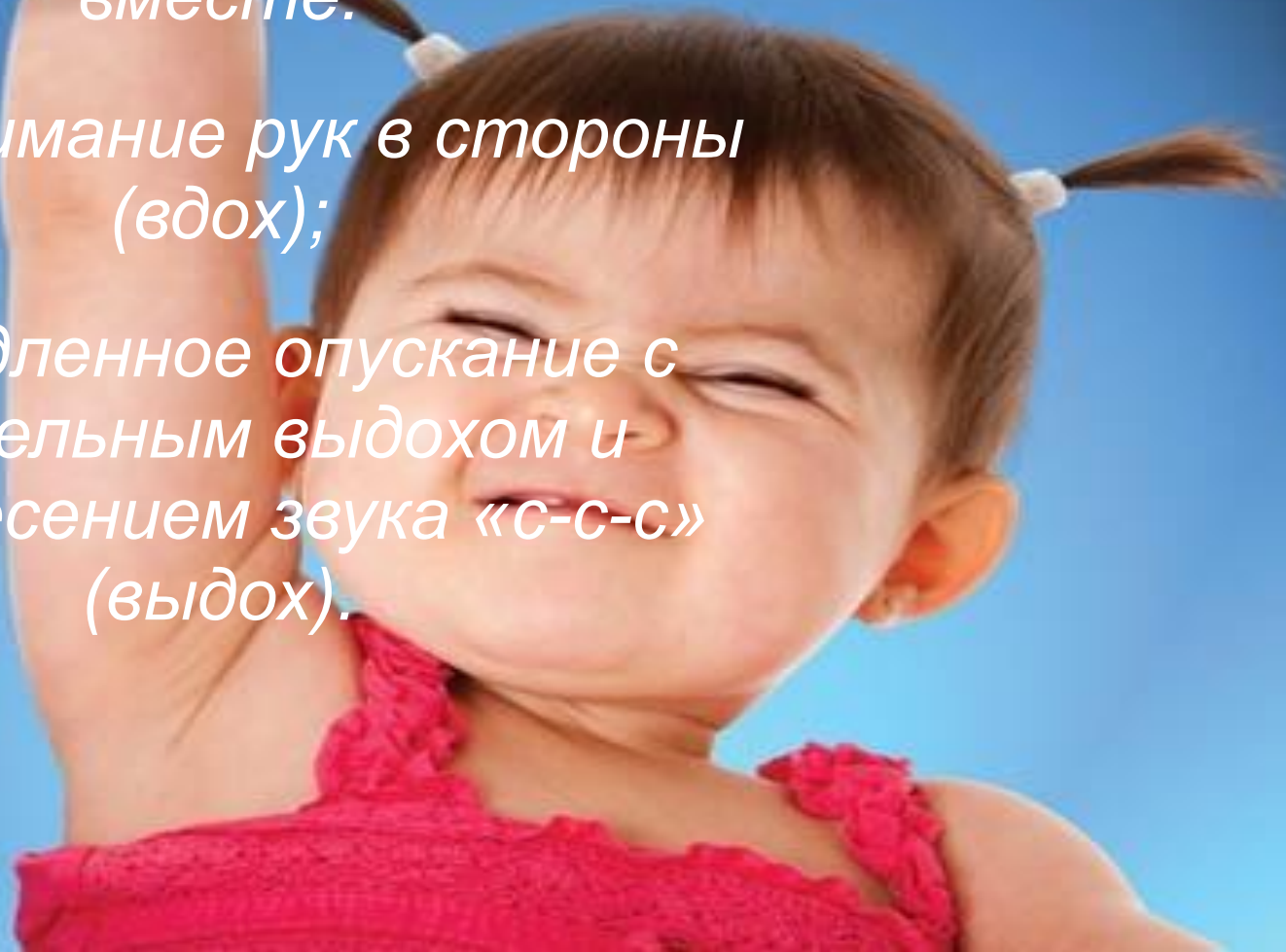
2. «Светофор»

Самый главный на дороге,
Не бывает с ним тревоги.

И.п. – сидя, ноги сдвинуть
вместе.

1 – поднимание рук в стороны
(вдох);

2 – медленное опускание с
длительным выдохом и
произнесением звука «с-с-с»
(выдох).



3. «Плечи»

**Поработаем плечами,
Пусть танцуют они сами.**

И.п. – о.с.

1 – плечи вперед. Медленно скрещая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;

2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.



4. «Воздушный шарик»

Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.



5. «Волна»

Малыш ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з».

6. «Вырасту большим»

*Малыш стоит прямо,
соединив ноги вместе.*

*Руки поднимаются в
стороны и вверх. Вдох –
подняться на носочки,
хорошо потянуться.*

*Выдох – руки вниз,
опускается на ступню,
при этом произносит:
«У-х-х-х».*



Спасибо за внимание!

