

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА**

Многие взрослые знают, что тогда мы нервничаем, переживаем мы сами себе говорим: «Дыши медленно, вдох через нос, задержи дыхание, выдох сделай через рот». И это помогает. И отчего? Все дело в том, что наше дыхание может приводить в состояние тонуса или расслабление наш головной мозг и тем самый – наше тело.

Как же может помочь дыхательная гимнастика с точки зрения педагога-психолога? Можно помочь ребенку, например, если есть ситуация беспокойства – успокоиться, или, если ребенок тревожный – привести тело, мысли и чувства в состояние покоя.

### **КАК ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЕЙСТВУЕТ НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА?**

Упражнения дыхательной гимнастики для детей направлены в основном на укрепление дыхательной системы организма. При занятиях развивается дыхательная мускулатура, вырабатывается привычка делать вдохи и выдохи правильно и ритмично.

Так как упражнения для детей младшего возраста носят игровой характер и включают произнесение звуков, то улучшается и работа речевого аппарата. За счет улучшения кровоснабжения организма, усиливается местный иммунитет ребенка.

Повышение иммунитета помогает малышу легче переносить вирусные заболевания или полностью избегать их в периоды простуд. Снижается вероятность появления серьезных заболеваний дыхательной системы.

Если же ребенок уже заболел или страдает от хронического недуга, например, астмы, то дыхательная гимнастика поможет ему быстрее восстановиться после болезни или легче переносить приступы.

### **КАК ДЕТЯМ ПРАВИЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ?**

До пяти лет дыхательная гимнастика для детей носит больше игровую форму и сочетается с физическими и голосовыми упражнениями. Заниматься такой игровой гимнастикой дети обязательно должны с родителями. Это обеспечит полную безопасность занятий, а также позволит маме и папе провести больше времени с малышом.

Заниматься полноценной дыхательной гимнастикой детям рекомендуется с пяти лет. В этом возрасте ребенок начинает контролировать свое дыхание, оценивать свое самочувствие. Но даже в этом возрасте выполнять упражнения он должен под присмотром родителей. Заниматься самостоятельно можно лишь с семи лет.

Правила выполнения упражнений зависят от того, какую методику вы выбрали. Так, например, в одни техниках считается правильным дышать через нос, в других – через рот. Перед началом занятий обязательно уточните этот момент.

В целом же существует небольшой список рекомендаций по занятиям дыхательной гимнастикой с детьми:

1. ребенок обязательно должен быть спокоен, не рассержен и не слишком игрив;
2. упражнения нужно выполнять в спокойном темпе, чтобы малыш не переусердствовал и вы всегда могли контролировать его состояние;
3. во время занятий нельзя делать резких выдохов;
4. плечи малыша должны оставаться в спокойном состоянии.

**Обязательно прекратите занятия, если:**

1. ребенок часто дышит, резко побледнел или покраснел;
2. малыш жалуется, что у него онемели ручки или ножки;
3. у ребенка начали дрожать кисти рук.

Перед началом занятий попросите ребенка рассказывать о своем самочувствии и сразу же предупреждать, если он вдруг почувствует недомогание.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ. ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ**

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДВУХ ЛЕТ**

**1. Пузырики**

Малыш делает глубокий вдох через нос, надувает «щёчки-пузырики» и медленно выдыхает воздух через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

**2. Насосик**

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

**3. Самолет**

Вы рассказываете стихотворение, а малыш выполняет движения в ритме стиха:

*Самолёттик — самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками  
вверх, поднимает голову и делает вдох)  
Отправляется в полёт (задерживает дыхание)  
Жу-жу-жу (делает поворот вправо)  
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)  
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)  
Я налево полечу (поднимает голову и делает вдох)  
Жу-жу-жу (делает поворот влево)  
Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)  
Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).*

Повторить 2-3 раза

**4. Мышка и мишка**

Вы рассказываете стихотворение, а малыш выполняет движения в ритме стиха:

*У мишки дом огромный (ребенок выпрямляется, встает на носочки, поднимает руки вверх, тянется за ними, смотрит на руки и делает вдох)  
У мышки – очень маленький (присаживается, обхватывает руками колени, опускает голову, делает выдох с произнесением звука ш-ш-ш)  
Мышка ходит в гости к мишке (ходит на носочках)  
Он же к ней не попадет.*

Повторить 3 – 4 раза.

### 5. Курочки

Родители выполняет движения вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленям. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

### ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Для детей 4-5 лет дыхательная гимнастика становится чуть более сложной и более осознанной. Ребёнок в процессе занятий учится воспринимать своё дыхание и контролировать его.

#### 1. «Послушаем свое дыхание»

Цель: научить детей прислушиваться к своему дыханию, определять его глубину и состояние организма.

Исходное положение: стоя, сидя, лежа – любая удобная позиция. Мышцы расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

1. куда попадает воздушная струя и откуда выходит;
2. какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
3. какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
4. какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой); тихое, неслышное дыхание или шумное.

Важно не только провести с ребёнком упражнение, но и объяснить ему значение тех или иных показателей.

#### 2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: научить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания и концентрировать на нем внимание.

Исходное положение: стоя, сидя, лежа – любая удобная позиция. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Ребенок делает медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, вдох нужно прекратить, сделать небольшую паузу и плавно выдохнуть через нос. Повторить 5-10 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

### 3. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение: лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Обе ладони положить на пупок.

1. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

2. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

3. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

### 4. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, реберное дыхание)

Цель: научить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

1. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

2. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.

3. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.