Дыхательная гимнастика для развития детей дошкольного возраста

Подготовила: Пенанян Оля Оганесовна. МБДОУ №164

Дыхательная гимнастика *— один из самых эффективных способов привести в порядок наше физическое и физиологическое состояние. Дыхание объединяет тело и разум. Дыхательные упражнения могут помочь нам расслабиться, контролировать чувство тревожности, снять стресс, победить бессонницу… Они даже полезны для улучшения внимания и помогают отогнать негативные мысли.*

Дыхательная гимнастика — один из способов защиты детского организма. Постоянные занятия помогут ребенку легче справляться с вирусными заболеваниями и не растрачивать драгоценное детство на грипп и ОРВИ. С помощью упражнений дыхательной гимнастики ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью

Чтобы не болеть, надо **научиться правильно дышать!**

Факт

Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны.

Наша задача

Наша задача — научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, мы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т. п.
Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым.

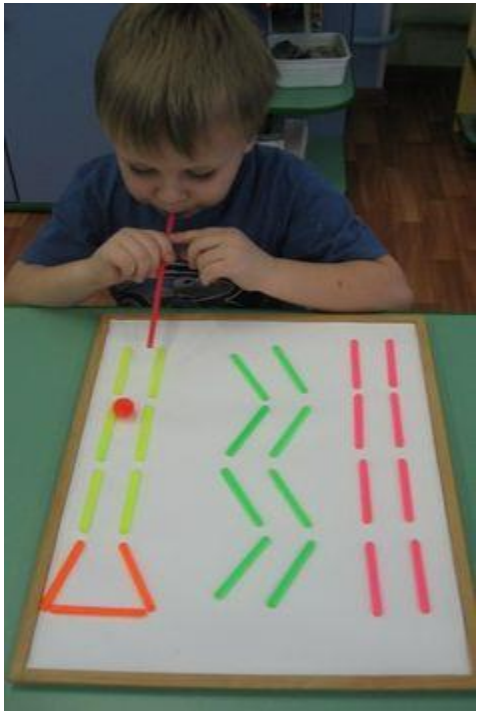
Игры в дыхательной гимнастике

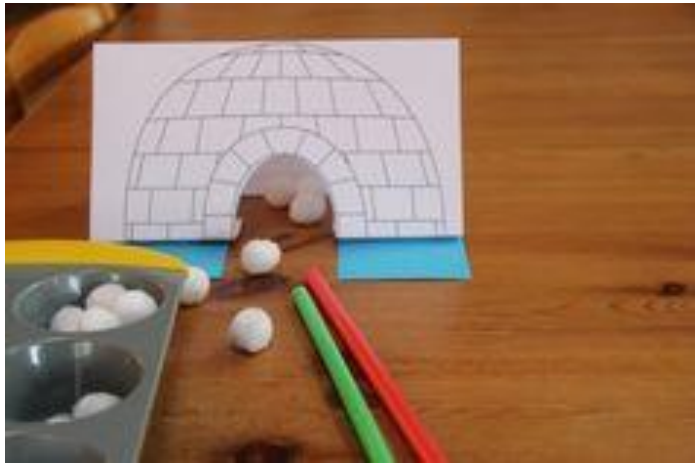
Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую)

Можно продолжить игры: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри — тоже полезное занятие для развития правильного дыхания. Благодаря нашей программе, выходя на улицу мы можем показать, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно вдыхая его носом. Затем заставьте полностью удалить из легких использованный воздух. Одновременно развивать восприимчивость: «Что ты чувствуешь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?»

Можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки. Очень полезная для развития лёгких игрушка — свисток. Очень увлекательная игра, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Ребёнок дует, вода пузырится — весело и полезно, не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата. Деткам постарше можно надувать воздушные шарики. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5-10 минут.

Примеры игр





Улучшение состояния здоровья ребенка

Дыхательная гимнастика помогает:

- В развитие речевых функций
- Иммунитет ребенка улучшается
- 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.

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

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

Обязательно **прекратите занятия, если:**

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

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

Основные цели дыхательных упражнений

- Научить детей прислушиваться к своему дыханию.
- Укрепить мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.
- Насытить организма кислородом.
- Улучшить работу мозга, нервов и сердца ребенка.
- Укрепить мышцы брюшной полости.

Будьте здоровы и пусть будут здоровы все дети!

Спасибо Всем за внимание!