Дыхательная гимнастика

Перед выполнением дыхательных упражнений надо:

1. Вначале глубоко подышать (животом, грудью)
2. Шагать на месте, высоко поднимая колени. Дыхание произвольное – до 3 минут.
3. Ноги поставить вместе, руки опустить вдоль туловища. Глубоко приседать в быстром темпе, при этом прямые руки вытянуть вперед, ладонями вниз. Приседая выдох, выпрямляясь- вдох (до 10 – 15 раз).
4. Упражнение производится сидя на стуле, ноги вытянуты, касаются пола, руки опущены вниз. Затем подтянуть согнутые ноги прижать их к груди, обхватить руками, согнуть спину и опустить голову – выдох, вернуться в исходное положение – вдох. Упражнение выполняется в медленном темпе до 5 – 6 раз.

Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики

с дыхательными упражнениями

1. Стоя, отвести руки назад, сделать вдох через нос. Вернуться в исходное положение 0 выдох (3-4 раза).
2. Стоя, вытянуть руки вперед скрестно, затем развести руки в стороны и сделать вдох через нос. Вернуться в исходное положение и сделать выдох (2-3 раза).
3. Встать в позу дровосека: руки вверх, пальцы сплетены, ноги врозь, сделать вдох через нос. Провести мах руками с наклоном вперед и проведением рук между ног на выдохе (4-5 раз).
4. Ходьба по комнате (до 60 сек.), дыхание через нос. При остановке – глубокий вдох через нос, выдох.
5. Спокойно дышать: вдох и выдох через нос или вдох через нос, выдох через рот.

После выполнения упражнений необходимо провести влажное обтирание тела и растирание сухим полотенцем. Если в силу каких-либо обстоятельств ребенок после лечения дышит по привычке через рот, а не через нос, рекомендуется провести ряд дыхательных упражнений (в комплексе физических упражнений).

Примерный комплекс упражнений для детей 5-6 лет

1. Спокойная ходьба с удлиненным вдохом и выдохом через нос. Необходимо следить за полнотой выдоха.
2. Ходьба с дыханием через нос. Вначале на один шаг-вдох, на два шага- выдох. Затем на два шага вдох, на три- четыре- выдох.
3. Бег на месте с глубоким дыханием через нос.
4. Приседание с дыханием через нос.
5. Бег трусцой: на два – три шага – вдох, на четыре выдох.
6. Дыхание попеременно через правую и левую половину носа.
7. Движение руками в виде рывков с поворотом корпуса в стороны с ровным вдохом и резким выдохом через нос.
8. Движения руками по боковым поверхностям с глубоким вдохом через рот.
9. Наклоны туловища в стороны на выходе со звуком «М» и «Н».
10. Вдох, затем толчкообразный выдох через нос.