

**Консультация для педагогов
«Дыхательная гимнастика,
как метод оздоровления
дошкольников»**

Воспитатель:

Алексашкина

Ирина Васильевна

г. Мытищи, 05.08.2020 г.

- 
- **Дыхательная гимнастика** - это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка.
 - Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.
 - Кроме того, дыхательная гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, очищает лёгкие, в результате чего во все уголки организма поступает кислород.

- 
- Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Цель этих упражнений - увеличить объём дыхания и нормализовать ритм.
 - Ребёнка учим дышать при закрытом рте. Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Предлагаем вам самим проделать это. На первый взгляд простое упражнение (повторяют это упражнение 4-5 раз). Затем мы тренируем у ребёнка ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка.
 - Ребёнка учим задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного, продолжительного выдоха.

- 
- Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь в лёгочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох- грудная клетка возвращается к своему обычному объёму, лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух. Ваша задача научить ребёнка хорошо очищать лёгкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине лёгких остаётся изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода, научив ребёнка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частого насморка, кашля, гриппа, ангины.



Памятка для проведения дыхательной гимнастики:

- ❖ Дыхательная гимнастика проводится в хорошо проветриваемом помещении;
- ❖ Не выполнять дыхательную гимнастику, если ребенок в плохом настроении;
- ❖ Ребенок должен быть в свободной одежде, не стесняющей движения;
- ❖ Воздух набирать через нос;
- ❖ Плечи не поднимать;
- ❖ Выдох должен быть длительным и плавным;
- ❖ Выполнять лучше до завтрака или после ужина;
- ❖ Дозируйте количество и темп проведения упражнений;
- ❖ Дыхательная гимнастика проводится с детьми в игровой форме.

«ПЕТУШОК»

Крыльями взмахнул
петух,
Всех нас разбудил он
вдруг.



Встать прямо, ноги
слегка расставить,
руки в стороны - (*вдох*),
а затем хлопнуть ими по
бёдрам, выдыхая
произносить «ку-ка-ре-
ку»,
повторить 5-6 раз.



«КУРОЧКИ»

Ребенка просят изображать кур, которые то спят, то хлопают крыльями. Это можно делать под ритмичные простые стихи, в виде игры. Когда курочки спят, то малыш стоит, чуть наклонившись вперед, свесив расслабленные руки и голову. А когда они хлопают крыльями, ребенок должен похлопывать себя по коленкам и на выдохе говорить «тах-тах-тах». После этого нужно, чтобы он поднял вверх руки и сделал глубокий вдох.

«ПЧЁЛКА»

Для этого упражнения требуется особое исходное положение. Ребенок должен сесть на стул прямо, опустить голову и обхватить свою грудную клетку, скрестив руки. Необходимо поочередно изображать, как жужжит пчела и как она летает. На продолжительном выдохе ребенок произносит «ж-ж-ж», сжимая скрещенными руками свои ребра. А на вдохе через нос он раскидывает выпрямленные руки в стороны и максимально расправляет плечи. Чтобы выполнение упражнения стало более интересным, можно попросить малыша «полетать» по комнате с разведенными руками.





«БАБОЧКА»

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой привяжите нитку на уровне лица ребёнка. Затем предложите подуть на бабочку, чтобы она «взлетела».





«ЧАСИКИ»

Часики вперёд идут,
За собою нас ведут.

И. п. - стоя, ноги слегка
расставить.

1 - взмах руками вперёд
«тик» (*вдох*)

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

«ДУДОЧКА»

Используем всевозможные свистки, дудочки, детские музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки. Дуем в них.





«СВЕЧА»

Ребёнку предлагается подуть на огонёк горящей свечи так, чтобы не задуть её, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго, потихоньку, аккуратно.



«ФУТБОЛ»

Из кусочка ваты или салфетки скатайте шарик - это будет мяч. Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь забить «гол».



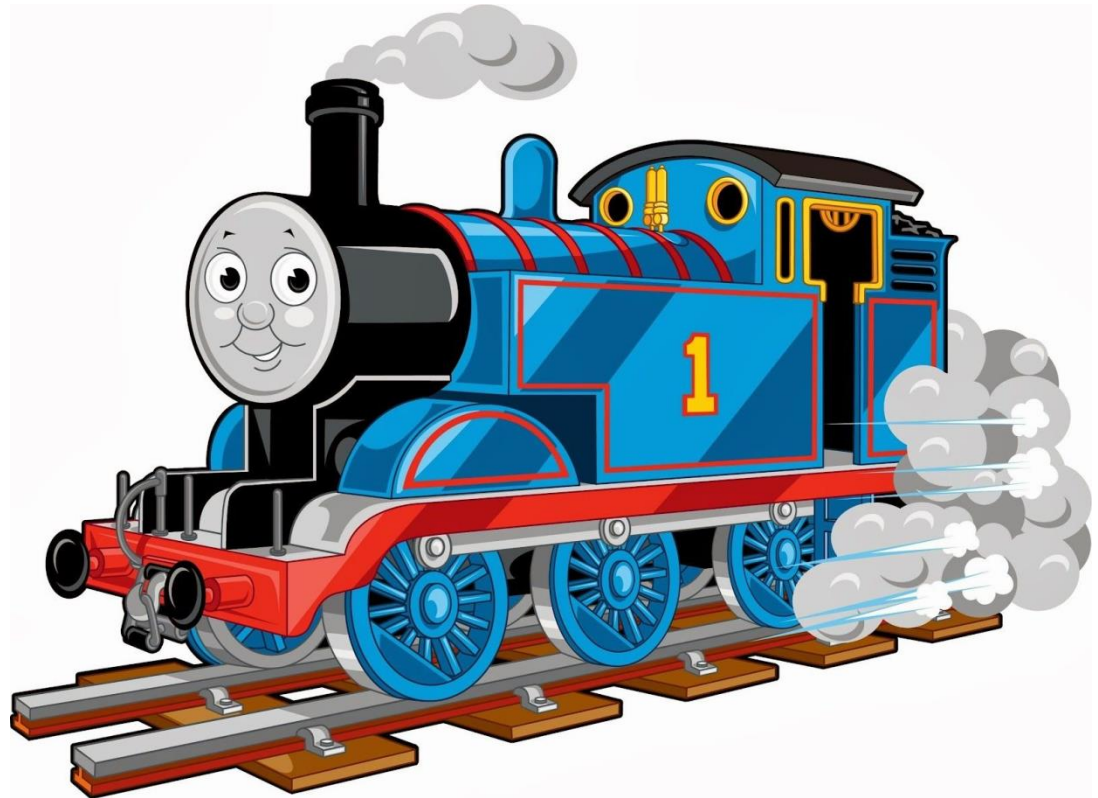
«КОРАБЛИК»

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней - бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ребенок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».



«ПАРОВОЗИК»

Веселая и полезная игра. Ребенок ходит по комнате, имитируя согнутыми в локтях руками размашистые движения колес паровоза. При этом нужно, чтобы малыш на выдохе произносил «чух-чух», стараясь максимально полно освободить легкие от воздуха, и потом делал носом сильный вдох. Упражнение выполняется 20-30 сек.





«Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому - и болезнь отступит».

А. Н. Стрельникова

Давайте поможем нашим детям!