



# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ.

## *ПОЛЬЗА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ*

- Дыхательные упражнения способствуют увеличению рабочего объёма лёгких, делают более интенсивным процесс газообмена. В результате улучшается работа всех важнейших систем организма: сердечно-сосудистой, нервной и даже пищеварительной. И это не временный эффект, а изменение на качественном уровне, которое останется с малышом и во взрослой жизни. Один раз научившись «правильно» дышать, разучиться уже не получится.

- Опосредованно, но уверенно дыхательные упражнения влияют на иммунитет, особенно в том, что касается заболеваний органов дыхания. Установлено, что дети, выполняющие дыхательную гимнастику, намного меньше подвержены сезонным простудам, бронхитам и бронхиальной астме. Дыхательная гимнастика особо рекомендуется при бронхите (точнее, для детей, недавно перенёсших бронхит), ведь она способствует очищению бронхов.

- При хронических заболеваниях дыхательной системы, включая аллергические, дыхательные упражнения приносят облегчение течения болезни. При благоприятном стечении обстоятельств они вполне способны привести к полному излечению. Дыхательная гимнастика может помочь при аденоидах и в целом рекомендуется для ослабленных детей в качестве общеукрепляющего средства.

- Дети, выполняющие такие упражнения, особенно те из них, которые связаны с наблюдением и контролем дыхания, более спокойны, лучше владеют собой, умеют концентрировать внимание. Дыхательная гимнастика — вполне эффективный инструмент в борьбе с синдромом дефицита внимания.

## *КАК ПРАВИЛЬНО ПРОВОДИТЬ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ*

Первое важное условие — свежий воздух. Лучше всего проводить занятия на природе. Если такой возможности нет, позаботьтесь о том, чтобы помещение было хорошо проветрено.

Второе условие можно условно назвать «пустой желудок». Он может быть и не совсем пустым, конечно. Но заниматься сразу после еды строго не рекомендуется, а вот перед едой — очень даже хорошее время, так как желудок уже пустой, а упражнения обычно разжигают аппетит. Во всяком случае, на момент занятий должно пройти не менее часа после последнего приёма пищи.

## *ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДО 3 ЛЕТ*

В два-три года ребёнку уже можно разъяснить правила и начать выполнять с ним дыхательные упражнения. Некоторые родители начинают заниматься дыхательной гимнастикой, когда ребёнку исполняется в год. Рекомендуем проводить занятия только в игровой форме, иначе малыш откажется. В дыхательной гимнастике с малышами важен не только творческий подход взрослого, но и понимание сути происходящих процессов. Поэтому, сначала немного теории. Чем активнее мы выдыхаем, тем больше места внутри лёгких освобождаем для вдоха. Без специальной тренировки рабочий объём лёгких весьма невелик. Рабочий — это тот объём, который освобождается во время выдоха и заполняется во время вдоха. Как правило, он составляет куда меньше половины всего объёма лёгких. Оставшаяся часть заполнена остаточным, «застойным» воздухом, который, не обновляясь, становится благоприятной средой для жизнедеятельности болезнетворных бактерий. Во всяком случае до тех пор, пока выброс гормонов или серьёзная физическая нагрузка не заставляет нас дышать активнее. Долго и активно выдыхая, ребёнок буквально выдувает из себя остаточный воздух. При регулярном выполнении таких действий рабочий объём лёгких увеличивается — застойные явления устраняются, дыхание лучше снабжает организм кислородом.



## *КАРТОТЕКА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ.*

**Упражнение «Пёрышко».** Упражнение простое и подойдёт для самых маленьких. Небольшое птичье пёрышко — например, из подушки — следует как можно дольше удерживать в воздухе. Как? Попробуем дуть на него.

Варианты упражнения:

- Устроить настольный футбол из шариков, свёрнутых из бумаги: забитым голом считается шарик, задутый между двумя кубиками.
- Вырезать из бумаги осенние листья и раздувать их по комнате, а зимой это могут быть снежинки.
- Бумажных бабочек подвесить на нитку и заставлять парить, дуть на них.
- Дуть на лопасти игрушечной ветряной мельницы.

Нужно следить за тем, чтобы вдох делался только через нос. Выдох — через рот. Покажите ребёнку, как складывать губы трубочкой, выдыхая. Такое положение губ является наиболее эффективным не только потому, что воздух выходит изо рта более плотной струёй. Дело ещё и в том, что круговая мышца рта связана с диафрагмой — гибкой перегородкой между грудной и брюшной полостью, которая тоже является мышцей. Тренировка диафрагмы



является важной частью дыхательной гимнастики. Сложность в том, что это не рука или нога, двигать которой легко и просто.

Для тренировки диафрагмы нам требуются разные обходные пути. Губы в трубочку - один из них. Такое напряжение заставляет напрягаться и диафрагму. Поэтому также важно, чтобы вдох происходил через нос — за это время и круговая мышца рта, и диафрагма успеют расслабиться, что поможет предотвратить спазм этих мышц. Дыхание через рот используется только во время занятий. В обычной жизни дышать нужно через нос.

Надувание воздушного шарика — одна из модификаций описанного упражнения. Но сложнее, так как шарик создаёт сопротивление, заставляя ребёнка больше напрягаться.

**Упражнение «Курочка».** ИП — стоя, ноги на ширине плеч. При вдохе руки разводятся как можно шире в стороны, подобно крыльям. С выдохом следует наклониться (лучше при этом подогнуть колени), опустить голову и произнести: «Тах-тах-тах», похлопывая себя руками по коленям. Повторить четыре-пять раз.

Это упражнение построено на тренировке диафрагмы посредством манипуляций с нижней частью лица, и также хорошо подходит для малышей самого нежного возраста.

Вдыхая через нос, ребёнок надувает что есть силы щёки, затем надавливает на щёки ладошками (или это делает за него взрослый), и воздух самопроизвольно выходит через рот. Игра получается весёлой и смешной. Повторять рекомендую не более 2-3 раз.



По мере взросления малыша можно усложнить — когда выдох не происходит резко за счёт надавливания на щёки, а становится плавным и медленным. Ребёнок как бы стравливает воздух постепенно через слегка приоткрытый рот, что даёт ему навык контроля за дыхательными процессами. Дополнительный бонус этого упражнения — оздоровление (за счёт устранения застойных явлений) различных труднодоступных областей лица, вплоть до гайморовых пазух. Для достижения такого эффекта давление в ротовой полости должно быть достаточно большим и ощущаться барабанными перепонками.

**Упражнение «Волна».** ИП — лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги более-менее прямые, расслабленные. При вдохе ребёнок поднимает прямые руки вверх и уводит их назад, касаясь или почти касаясь пола. С выдохом руки возвращаются на место по обратной траектории, при этом ребёнок произносит: «Вни-и-и-з». Эффект упражнения основывается именно на движении рук и согласовании этого движения с фазами дыхания. Повторять можно до десяти раз.

Это и следующее упражнение развивают так называемое полное дыхание. Оно объединяет в себе верхнее, или подключичное, среднее, или грудное, и нижнее, или диафрагмальное. Полное дыхание даёт максимальную глубину вдоха и выдоха, то есть лёгкие насколько возможно заполняются при вдохе и опустошаются при выдохе. Этим обеспечивается максимальный приток кислорода в кровь, устранение застойных явлений в лёгких. Полное дыхание оказывает самое благотворное воздействие на сердечно-сосудистую, нервную, пищеварительную системы организма. Обратите внимание, что

выполнять упражнения нужно в спокойном темпе, не слишком быстро. Чем полнее вдох и выдох, тем больше времени они занимают.

**Упражнение «Насосик».** ИП — стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. При вдохе следует слегка присесть, при выдохе — подняться. С каждым следующим вдохом садимся чуть глубже, затем снова поднимаемся. Достаточно сделать три-четыре раза.

**Упражнение «Водолаз».** Игра в водолаза — это тренировка дыхательной системы через способность задерживать вдох. Ребёнок делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох. Можно заинтересовать ребёнка рассказом о сокровищах, таящихся на дне, или устроить соревнование между детьми в группе.

**Упражнение «Часики».** ИП — стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч. Прямые руки двигаются вперёд-назад, подобно стрелкам часов, одновременно с этим следует произносить: «Тик-так». Движения руками выполняются достаточно интенсивно, темп в данном случае достаточно быстрый, и специально следить за дыханием не нужно — дыхание произвольное. Повторить 10 раз.

### Упражнение «Говорилка».

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

### Упражнение «Самолет».

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт *(малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, 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, вдох)*

Жу – жу – жу *(делает поворот влево)*

Жужу –жу *(выдох, ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встаёт прямо и опускает руки).*

*Повторить 2-3 раза*

### Упражнение «Мышка и Мишка».

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный *(выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)*

У мышки – очень маленький *(присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)*

Мышка ходит в гости к мишке *(походить на носочках)*

Он же к ней не попадёт.

*Повторить 3 – 4 раза.*



### Упражнение «Ветерок».

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево по свищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.



ПОДГОТОВИЛА УЧИТЕЛЬ-ЛОГОПЕД: КРАЮШКИНА В.В.