

Дыхательная гимнастика для дошкольников дома.

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.

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.

Упражнения:

1) Пёрышко

Упражнение простое и подойдёт для самых маленьких. Небольшое птичье пёрышко — например, из подушки — следует как можно дольше удерживать в воздухе. Как? Попросту дую на него.

— 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, дуя на них.

— Дуть на лопасти игрушечной ветряной мельницы

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

2) 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.

3) Пузырики

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 щеки, затем надавливает на щеки ладонками (или это делает за него взрослый), и воздух самопроизвольно выходит через рот. Игра получается весёлой и смешной. Повторять рекомендую не более двух-трёх раз.

По мере взросления малыша можно усложнить — когда выдох не происходит резко за счёт надавливания на щеки, 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.

4) 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.

5) 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.

6) 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.

7) 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.

