



Дыхательная гимнастика для детей.



**Методическая копилка детско-родительского клуба
«Здоровый малыш»
Педагог Г.И.Попова**

Хорошо бы во время прогулок делать «вытягивающую» гимнастику. Бросьте на травку небольшой коврик.

Упражнение 1. Встать на колени, ягодицы прижать к пяткам, руки поднять вверх. Ребенок должен медленно опускать руки и туловище вперед до тех пор, пока ладони и лоб не коснутся земли. Не поднимая ягодиц с пяток, вытянуть руки как можно дальше, потянуть спину.

Упражнение 2. Лечь на спину, руки вдоль тела. По диагонали вытянуть правую руку и левую ногу, потянуться; потом – левую руку и правую ногу, снова потянуться. Повторить несколько раз.

Упражнение 3. Встать на четвереньки, отвести прямую правую ногу назад как можно выше, выпрямить ее, потянуть. То же самое проделать с левой. Повторить несколько раз. Между повторами можно попросить малыша «выгнуться кошечкой».

Упражнение 4. Подняться, походить на носочках, поднимая руки вверх. Контролируйте дыхание малыша. Потом попросите поднимать попеременно руки вверх, пытаясь при этом вытянуться как можно выше.

Объясните малышу, что он не только подышал, но и помог себе расти. Хорошо было бы сделать такие прогулки систематическими (кстати, и вам дыхательная гимнастика не только не помешает, но и вернет затраченные силы).

Как избавить ребёнка от кашля с помощью дыхательной гимнастики

У детей сильно развит кашлевой центр, поэтому их довольно часто мучает кашель. Чтобы этого не допустить нужно с самого раннего детства укреплять дыхательные пути и лучше делать это играючи! Можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки. Очень полезная для развития лёгких игрушка

– свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает. 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 шарик. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5 – 10 минут.

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. 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 4. САМОЛЁТ.

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)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, 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 6. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,

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

Хочу налево посвищу (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.

Упражнение 7. КУРОЧКИ.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх — вдох. Повторить 5 раз.

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову. Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...) Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место). Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Часики.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

Трубач.

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

Каша кипит.

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Паровозик.

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

Гуси летят.

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».



Дыхательная гимнастика для детей 2.



Методическая копилка детско-родительского клуба

«Здоровый малыш»

Педагог Г.И.Попова

Упражнения для дыхания полезны не только для профилактики простудных заболеваний, бронхитов и синуситов, они обучают ребенка правильному дыханию. .

Предлагаемый нами несложный **комплекс упражнений для правильного дыхания** можно выполнять дома, в детском саду, на прогулке.

Подготовительное упражнение

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа.

Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание на столько возможно. Выполняем 5-10 раз.

Упражнение «Воздушный шарик»

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.

Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.

Упражнение «Окно и дверь»

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.

Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

Упражнение «Часы»

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Выполняем 10-12 раз.

Упражнение «Веселый петушок»

Исходное положение. Стоя прямо, руки опущены вдоль тела.

Выполнение. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». Выполняем 5-6 раз.

Упражнение «Обдуваем плечи»

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо.
Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо – «вдох», голова повернута направо – «выдох», голова прямо – «вдох», голову опускаем к подбородку – «выдох», голова прямо – «вдох», голову поднимаем вверх – «выдох», голова прямо – «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.

Упражнение «Насос»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела
Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

Упражнение «Потягушечки»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх
Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.

Упражнение «Едет-едет паровоз»

Выполнение. Ходим по кругу, имитируя паровоз, делая соответствующие движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». Выполняем 20-30 сек.

Упражнение «Горнист»

Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн. *Выполнение.* Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф». Выполняем 4-5 раз.

Упражнение «Дерево на ветру»

Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках.
Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем вверх, во время – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

Упражнение «Бегемотики»

Исходное положение. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот. *Выполнение.* Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.