



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад № 12
«Буратино» общеразвивающего вида»
г. Нурлат Республики Татарстан

Консультационный центр «Первые шаги»



Консультация для родителей
«Роль дыхательной гимнастики в закаливании и
оздоровлении детей»

**Консультант КЦ, инструктор
по физической культуре
Муртазина Раиля Азатовна**

2021 г.

Большое количество родителей когда-нибудь сталкивались с такой проблемой, как заболевания дыхательной системы детей. Бесспорно, когда ребенок болеет - это не может радовать. Однако не все родители при этом стремятся скорее в аптеку за какими-нибудь лекарственными препаратами, поскольку предпочитают другие методы лечения, но как именно помочь своему малышу знают не всегда. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны. Повысить защитную функцию организма, восстановить нормальное дыхание после перенесенных заболеваний, предотвратить простуды можно, выполняя *дыхательную гимнастику*.

Выполнять дыхательную гимнастику для детей совсем несложно, тем более делать ее можно в форме игры, что только доставит ребенку удовольствие. Такая гимнастика очень полезна для ребенка, поскольку стимулирует работу кишечника, желудка и сердца, положительно сказывается на кислородном обмене по всему телу. Ко всему прочему, если ребенок гиперактивен, то гимнастика поможет ему расслабиться и успокоиться. Самым важным является правильность выполнения упражнений, тогда результаты могут очень сильно порадовать. Первое, что следует знать - вдох должен осуществляться через нос, а выдох через рот. При вдохе необходимо следить за плечами ребенка: они не должны подниматься, тело должно сохранять спокойное положение. Выдох должен быть долгим и плавным, при этом щеки ребенка не должны надуваться. Если гимнастика будет выполняться правильно, то она будет приносить только удовольствие.

Ваша задача - научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п.

Дыхательные упражнения особенно необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, страдающим бронхиальной астмой, выздоравливающим после воспаления лёгких. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма, она способствует правильному развитию, хорошему росту ребенка.

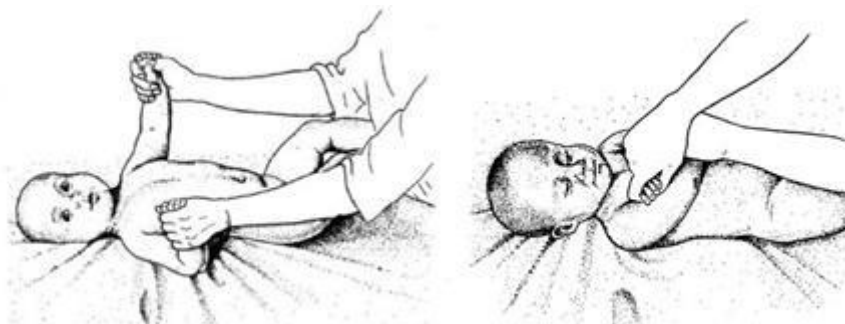
С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении, и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. И, важно, что предлагаемую дыхательную гимнастику можно выполнять не только дома, а также: на прогулке в парке, в транспорте, на даче и т. д.

Для детей первого года жизни - это массаж грудной клетки и с 3 месяцев пассивные упражнения для рук. Использование дыхательных упражнений невозможно, потому что ребенок не может произвольно управлять своим дыханием.

Массаж необходимо выполнять раз в день, не ранее чем через час после еды и за 1,5-2 часа до сна. Перед началом массажа желательно проветрить комнату. Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики и повторно на прогулке, на физкультурных занятиях, а также включаться в комплексы гимнастики после дневного сна.

Массаж

Легкие поглаживания передней и задней поверхности грудной клетки, которые выполняются двумя руками (ладонными или тыльными поверхностями пальцев). Движение рук от середины грудины вверх и в стороны к подмышечным впадинам. Поглаживание боковых поверхностей грудной клетки проводится в направлении от грудины вниз и в стороны к подмышкам. Положите ладони на переднебоковые поверхности грудной клетки и сделайте очень нежно несколько надавливаний на грудную клетку. Это прием вибрационного массажа рефлекторно вызывает более глубокий вдох.



Упражнения для рук пассивные

- Скрещивание рук на груди
- «Бокс»

Картотека дыхательной гимнастики для детей раннего возраста 2-3 лет

Для детей второго года дыхательная гимнастика становится игрой, которую можно найти везде. Задачей родителей является обучить ребенка дышать так, как подразумевает техника конкретного упражнения. Лучше всего это делать в игровой форме, чтобы малышу было интересно.

Чтобы заинтересовать самых маленьких дошкольников игровыми упражнениями, мама предлагает поиграть, перевоплотиться в кого или что-либо: «А давайте ты будешь насосом!» или «Представь, что твой живот - это воздушный шарик!».

Делайте глубокий вдох носом, надувая при этом с ребенком щеки, и хлопнув по ним руками, выпустить выдох через рот.



В подвижных играх, используйте звуковые упражнения, такие как клич индейцев (прикрывая рот рукой, издаем любые гласные звуки). Используйте свистки, губные гармошки, дудочки.



Купите ребенку ветерок, мыльные пузыри - это отличная игра и тренировка дыхательной системы.



Для детей 2-3 лет дыхательную гимнастику можно разнообразить и дополнить.

Чтобы заинтересовать самых маленьких дошкольников игровыми упражнениями, мама предлагает поиграть, перевоплотиться в кого или что-либо: «А давайте ты будешь насосам!» или «Представь, что твой живот - это воздушный шарик!».

Воздушный шарик

Предложите ребенку лечь на пол и положить руки на животик, представив, что у него в животике – воздушный шарик. Теперь медленно надумаем шарик, т.е. животик, а после того, как мама хлопнет в ладоши – шарик сдуваем. Выполняйте это упражнение вместе с малышом, повторяя 5 раз.



Хомячок

Предложите малышу изобразить хомячка, надув щеки и пройтись так несколько шагов. После чего хлопнуть себя по щекам, таким образом, выпустив воздух.

Техника выполнения дыхательных упражнений.

Носорог

Представить себя носорогом, который дышит поочередно через одну ноздрю. Закрывайте пальцем то правую, то левую ноздрю.

Легкое перышко

Для этого понадобится самое настоящее перышко. Цель игры – как можно дольше удерживать перо в воздухе, совершая короткие и интенсивные выдохи.

Так же используйте в играх воздушные шарики. Надувайте их и отпускайте в полет, затем опять надувайте. Мыльные пузыри и в этом возрасте не теряют своей актуальности.

Добавьте игры со свечками, задувайте их.

Используйте коктейльные трубочки, опускайте их в стакан с водой и дуйте. Если вы уверены что ребенок не будет пить, добавьте моющее средство, и у вас получится мыльная пена. С которой тоже можно поиграть.

Пойте вместе с малышом детские песенки.

Во время прогулок, покажите ребенку, как можно нюхать цветы, медленно вдыхая его носом. Затем дайте подуть на одуванчик ртом, чтобы он видел, как разлетаются пушинки.

На самом деле, идей для игр с элементами упражнений дыхательной гимнастики большое множество. Все зависит от вашего с малышом энтузиазма и желания.

В раннем и младшем дошкольном звене все упражнения исключительно игровые:

- **«Пузырики».** Дети вдыхают воздух через нос, а после надувают щёчки (словно пузырьки) и делают выдох.
- **«Насосы».** На вдохе малыши приседают, а на выдохе возвращаются в исходное положение.
- **«Рубим дрова».** И. п. — стоя. На вдохе руки поднимаются, а на выдохе — вытягиваются вперёд, как будто дети рубят дрова.
- **«Трубач».** И. п. — стоя либо сидя, ручки сложены в виде трубочки у рта. Малыши глубоко вдыхают воздух, а когда выдыхают, громко говорят «п-ф-ф».
- **«Паровозик».** Дошкольники ходят по групповой комнате друг за дружкой и имитируют движения колёс паровоза. На выходе нужно ритмично приговаривать «чух-чух».
- Дети лежат на ковре, у каждого на животе находится мягкая игрушка. Её нужно покатавать на «воздушном шарике»: на вдохе животик с игрушкой поднимается, а на выдохе опускается.

- **«Часы».** И. п. - стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Воспитанники делают махи руками, приговаривая «тик-так».
- **«Петушки».** И. п. - стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. На вдохе малыши поднимают руки в стороны, а на выдохе хлопают себя по бёдрам с криком «ку-ка-ре-ку».
- **«Сердитый и довольный ёжик».** Дошкольники низко наклоняются, опускают голову, обхватывают тело руками и вместе с выдохом говорят «п-ф-ф» (сердитый ёжик). Затем это же упражнение сопровождается звуком «ф-р-р» (довольный ёжик).
- **«Лягушонок».** На вдохе малыши приседают, а вместе с выдохом выпрыгивают вверх. При приземлении нужно сказать «ква-ква».
- **«Заблудились в лесу».** Воспитатель просит дошкольников представить, что они оказались в лесу. Необходимо вдохнуть, а на выдохе произнести «ау». Каждый раз меняется громкость или интонация (ребята повторяют за педагогом), слова сопровождаются поворотом влево или вправо.
- **«Весёлая пчела».** На выходе малыши жужжат, как пчёлки («з-з-з»). Каждый раз взгляд направляется на разную часть тела (нос, руку, ногу - туда села пчела).
- **«Листопад».** На ладонках у воспитанников листочки из тонкой бумаги. Нужно устроить листопад - сдуть их.
- **«Снегопад».** Аналогичное упражнение с ватными «снежками».
- **«Кораблик».** В тазике с водой находится бумажный кораблик. Ребёнок должен глубоко вдохнуть, а затем плавно и долго дуть на кораблик, чтобы он поплыл.
- **«Ледоход».** На макет речки (из синего картона) помещаются кусочки пенопласта («льдинки»). Педагог показывает кораблик: он не может проплыть по реке. Задача малышей - подуть и разогнать льдинки.

Каждое упражнение повторяется 5-6 раз.

Упражнения из положения «стоя»

«Лови комара». И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Хлопнуть в ладоши перед собой на уровне лица груди, (над головой), сказать: «Хлоп!». Вернуться в и.п. - вдох.

«Помаша крыльями, как петух». И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, затем, хлопая ими по бедрам, делать выдох и произносить: «Ку-ка-ре-ку!».

«Косарь». И.п. - встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак. Поворачиваться направо и налево, подражая движениям косаря, делать размашистые движения руками и произносить с выдохом: «Жух! Жух!».

«Дровосек». И.п. - встать прямо, широко расставив ноги, руки подняты над головой, пальцы сцеплены. Наклоняться вперед, опуская руки между ногами, и произносить с выдохом: «Ба - а-х-х!»

«Гуси шипят». И.п. – встать прямо, ноги врозь, ступни параллельно, руки за спиной. Наклоняться вперед, смотря вперед, вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш-ш». Возвратиться в и.п. - вдох.

«Часики». И.п. - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Небольшой наклон в сторону, с выдохом сказать: «Тик-так». Возвратиться в и.п. - вдох. То же в другую сторону.

«Поиграй на трубе». И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой, как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и с выдохом приговаривать: «Ту! Ту! Ту!».

«Вертушка». И.п. - встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки опустить. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками и произнося: «Х-р-р-р».

«Вырасти большим». И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнося: «У-х-х-х».

«Спрятались». И.п. - встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне, приложить палец к губам и произнести с длительным выдохом: «Т-с-с-с». Вернуться в и.п. - вдох.

«Лягушка прыгает». И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок вперед с одновременным выдохом и произнести: «Ква-ак».

«Насос». И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вдохнуть, затем, наклоня туловище в сторону, сделать выдох, длительно произнося: «С-с-с-с». Одной рукой скользнуть вниз по ноге, другую поднимать до подмышечной впадины. Вернуться в и.п. — вдох. Повторить в другую сторону.

Упражнения из положения «сидя», «лежа на спине», «стоя на четвереньках», «стоя на коленях»

«Гребцы». И.п. - сесть, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выдохнуть, произнося: «У-х-х-х». Выпрямиться, слегка развести локти в стороны - вдох.

«Маятник». И.п. - сидя на полу, ноги скрещены, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо и влево, повторяя: «Так-так».

«Прижми колени». И.п. - сидя на полу, ноги вперед, руки вверх. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками и произнести на выдохе: «Вот». Вернуться в и.п. - вдох.

«Кошечка». И.п. - стоя на четвереньках. Поднять голову, прогнуть спину - вдох. Опустить голову, выгнуть спину, сказать: «Ф-р-р-р» («Ш-ш-ш») - и выдохнуть.

«Мотор». И.п. - стоя на коленях, руки согнуть перед грудью. Выполнять вращение согнутых рук, произносят «Р-р-р-р». Возвратиться в и.п. - вдох.

«Мишка спит». И.п. - лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, повернуться на бок, произнести на выдохе: «У-х-х-х». Вернуться в и.п.

Игровые упражнения

«Поезд». Дети-«вагончики» встают в колонну за воспитателем-«паровозом». Поезд движется, дети двигают попеременно согнутыми руками и произносят: «Чух-чух».

Чух-чух, чух-чух,

Мчится поезд во весь дух,

Паровоз пыхтит,

«Тороплюсь!» - гудит.

«Тороплюсь! Тороплюсь, Тороплю-у-у-сь».

Повторять в течение 25-30 с.

«Заблудился». Одна часть детей изображает деревья, другая - детей, заблудившихся в лесу. Они ходят между деревьями, останавливаются, складывают руки рупором и на выдохе громко произносят: «А-у-у-у! А-у-у-у!».

«Гуси летят». Дети медленно ходят по залу, поднимая руки в стороны, делают вдох с выдохом, опуская их, и произносят: «Г-у-у-у-у! Г-у-у-у-у!».

«Собираем цветы». Дети ходят по залу, ищут и собирают заранее разложенные цветы. Воспитатель предлагает понюхать ароматные цветочки.

Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос (сильный), выдох ртом, произнося: «А-а-а-а».

«Подуй на одуванчик». Дети собирают одуванчики, вдохнув, слегка наклоняются и долго выдыхают, стараясь сдуть все парашютики с одуванчика;

«Сдуй снежинку». Дети ищут заранее разложенные, сделанные из бумаги снежинки. Кладут их на ладошку. Вдохнув слегка, наклоняются и, выдыхая, стараются сдуть снежинку.

«Пузырь». Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг, становясь близко друг к другу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Одновременно с этим дети расходятся в стороны, увеличивая круг, держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь»: На выдохе дети сходятся к центру, произнося: «Ш-ш-ш».

Комплекс упражнений для развития носового дыхания.

1. Плотно закрыть рот, прижав одну ноздрю пальцем, медленно вдыхать и выдыхать воздух через другую (и наоборот).
2. Вдох одной ноздрей (другая прижата), выдох другой (первая прижата).
3. Вдох медленный ртом, толчкообразный выдох носом.
4. Вдох и выдох через сомкнутые губы (углы рта растянуты).
5. Сомкнув губы надуть щеки, после чего, прижав кулак и к щекам, медленно выдавить воздух через сжатые губы.
6. Вдох носом. На выдохе медленно произнести звук «м-м-м».

Перечень упражнений дыхательной гимнастики

для часто и длительно болеющих детей:

«Часики»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками и вперед и

назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз.

«Трубачи»

Сидя на стуле, кисти рук сжать в трубочку, поднять вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

«Помаша крыльями, как петух»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем

похлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

«Каша кипит»

Сидя на стуле, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и

набрать воздух в грудь - вдох, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот - выдох. При выдохе громкое произнесение звука «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

«Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в

сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с-с!» Выпрямление -

вдох, наклон в другую сторону с повторением звука. Повторить 6-8 раз.

«Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20-30 секунд.

«На турнике»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад на лопатки -

длинный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

