

## ***Пять причин заниматься дыхательной гимнастикой с детьми.***

О дыхательной гимнастике слышали все. Кто-то использовал дыхательные упражнения во время занятий йогой или аутотренингом (от раза к разу или систематически). Польза такого вида оздоровления очевидна, поэтому нельзя забывать и о специально разработанных для дошкольников комплексах и упражнениях.

Начинать заниматься можно с самого раннего возраста. Даже двухлетние малыши способны освоить упражнения на дыхание, которые имеют забавные названия и проводятся в виде увлекательной игры. Воспитатели и инструкторы по физической культуре используют дыхательную гимнастику как часть комплекса физзарядки, в динамических паузах на занятиях, перед дневным сном или после просыпания, на летней прогулке.

Проведение комплексов дыхательных процедур, предлагаемых детям, должно контролироваться врачом или медсестрой детского сада. Родители же могут повторить уже знакомые ребятам упражнения дома: в утренние часы, примерно за полчаса до завтрака, перед сказкой на ночь. Желательно заниматься систематически, не забывая о дыхательных упражнениях в выходные дни, во время отпуска.

### ***1. Профилактика заболеваний***

В первую очередь, занятия дыхательной гимнастикой способствуют общему оздоровлению организма ребенка, активизации деятельности иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем. Упражнения на глубокое и поверхностное дыхание, которые осваивает малыш, помогают предотвратить опасность возникновения простудных заболеваний.

Дыхательная гимнастика – это один из способов закаливания детского организма, поскольку обеспечивается наиболее полная вентиляция легких, тренируются мышцы дыхательного аппарата, улучшаются общее физическое самочувствие и эмоциональный настрой.

Упражнения «Дышим одной ноздрей», «Воздушный шарик внутри», «Насос», «Мыльные пузырьки» (описание упражнений приведено в конце статьи) учат ребенка контролировать процесс дыхания (верхнего, нижнего, среднего). Важно проводить гимнастику, соблюдая рекомендованную дозировку и время, не менее двух раз в день.

## **2. Здоровый сон**

Несколько упражнений на спокойное и глубокое дыхание помогут малышу расслабиться, привести в норму работу нервных клеток. Перед сном нежелательно использовать активные игры дыхательной гимнастики, оптимально подойдут упражнения «Послушай дыхание», «Волна» (когда в положении лежа на спине ребенок во время глубокого вдоха поднимает руки, лежавшие вдоль тела, вверх, а затем медленно опускает их на выдохе и произносит слово «вниз»).

## **3. Правильная речь.**

Для формирования грамотной и чистой речи, правильного произношения звуков, выразительного чтения стихов необходимо, кроме специфических упражнений, использовать и дыхательную гимнастику. Это способствует развитию умения контролировать силу выдыхаемого воздушного потока, коротко и легко вдыхать воздух носом и ртом, выдыхая его долго. На логопедических занятиях используются упражнения «Паровозик», «Чем пахнет?», «Задуй свечку», «Ветерок и облака» и множество других.

## **4. Высокий интеллектуальный потенциал**

Насыщение клеток головного мозга кислородом, которое происходит во время правильного выполнения упражнений дыхательной гимнастики, стимулирует его активную работу. Систематические занятия помогают развить интеллектуальные способности, так как здоровый и спокойный дошкольник усваивает новые знания с большей эффективностью.

## **5. Хорошее настроение**

Любое занятие, превращенное в игру, нравится детям. Каждое упражнение дыхательной гимнастики, имеющее оригинальное «детское» название, – это возможность поиграть с любимыми игрушками, узнать свойства предметов и материалов (легкие пушинки, податливые ватные комочки, подвижные крылья бумажных бабочек). Если гимнастика проводится в детском саду, ребята с удовольствием подражают друг другу, стараясь выполнить то или иное задание правильно. Дыхательные упражнения, выполняемые с мамой и папой, объединяют семью, делают отношения в ней более близкими и душевными.

Давайте разберемся, что представляют собой и как выполняются дыхательные упражнения, о которых мы говорили выше.

«Дышим одной ноздрей» – ребенок делает плавный глубокий вдох через левую ноздрю (правая ноздря закрыта указательным пальцем) и медленно выдыхает через правую ноздрю (левую ноздрю предварительно закрыть). Более простая вариация упражнения для самых маленьких – делать вдох-выдох сначала одной ноздрей, а затем другой, закрывая пальчиком ноздрю, не участвующую в процессе.

«Воздушный шарик внутри» – малыш ложится на пол и кладет руки на живот. Медленно вдыхая, он представляет, что у него в животике надувается воздушный шарик. При выдохе шарик сдувается. Второй вариант упражнения выполняется сидя или стоя – нужно положить руку на грудь и глубоко вдохнуть. Малыш должен ощутить, как поднимается и опускается грудная клетка при дыхании.

«Насос» – ребенок наклоняет корпус вперед из положения стоя, делая шумный резкий вдох, затем возвращается в исходное положение и выдыхает. Дышать нужно носом. Наклоны можно заменить приседаниями. «Мыльные пузырьки» – малыш глубоко вдыхает носом, надувая при этом щеки, а затем медленно выдыхает через рот.

«Послушай дыхание» – ребенок прислушивается к своему дыханию, обращает внимание на то, какие части тела приходят в движение при вдохе и при выдохе.

«Волна» – это упражнение выполняется, лежа на полу, в исходном положении руки расположены вдоль туловища. На вдохе ребенок заводит вытянутые руки за голову, а на выдохе – медленно возвращает обратно, произнося при этом «вниз».

«Паровозик» – дети ходят по кругу друг за другом, попеременно двигая согнутыми в локтях руками и повторяя «чух-чух-чух».

«Чем пахнет?» – нужно сделать серию коротких вдохов, как бы принюхиваясь.

«Задуй свечку» – малыш делает глубокий вдох и выдувает воздух, представляя, что задувает свечу. Более сложные вариации этого упражнения – когда воображаемых свечей несколько, тогда воздух нужно выдувать порциями, чтобы суметь задуть их все. «Ветерок и облака» – для этого упражнения понадобятся облака, которые можно вырезать из листов белой

бумаги и положить на стол. Сложив губы трубочкой, ребенок дует на облака, изображая ветерок, и облачка разлетаются.

Предлагаем Вам самостоятельно, вместе с ребёнком изготовить интересный тренажер для развития дыхания.



