

Дыхательная гимнастика

Дыхательная система ребенка устроена природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача взрослых – сохранить ее здоровой.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое, развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Проведение дыхательной гимнастики:

1. Дыхательная гимнастика проводится в хорошо проветриваемом помещении.
2. Не рекомендуется проводить дыхательную гимнастику на сытый желудок.
3. Не выполнять дыхательную гимнастику, если ребёнок в плохом настроении или болен.
4. Сначала учим детей общим дыхательным упражнениям:
 - учим дышать при закрытом рте: тренируем носовой выдох.
 - затем тренируем ротовой выдох, закрывая при этом ноздри.
5. Учим задерживать дыхание на 1-2 секунды.
6. На следующем этапе учим направленной воздушной струе (помним, что воздух должен проходить по середине языка, щёки при этом не надуваются).
7. При выполнении дыхательных упражнений не следует переутомлять ребёнка (длительность выполнения упражнений не больше 5 минут), следите за тем, чтобы ребёнок не напрягал плечи, шею.
8. Ребёнок должен быть в свободной одежде, не стесняющей движения.
9. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт, музыку.
10. Дозируйте количество и темп проведения упражнений.
11. Дыхательная гимнастика проводится с детьми в игровой форме.

СЕНТЯБРЬ	
1-2 неделя «Подуем на листочки» <i>Цели:</i> тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха. <i>Оборудование:</i> Пособие-тренажер «Деревце». <i>Мы листочки, мы листочки, Мы веселые листочки, Мы на веточках сидели, Ветер дунул – полетели.</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт. Повторить 4-5 раз.	3-4 неделя «Надуй шарик» <i>Цель:</i> тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.
ОКТАБРЬ	
1-2 неделя «Вот какие мы большие!» <i>Цели:</i> тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха. <i>С каждым новым днем – Мы растем, мы растем. Выше, выше тянемся! Подрастем, подрастем, Малышами не останемся!</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: поднять руки вверх, потянуться. Повторить 3-4 раза.	3-4 неделя «Часики» <i>Цели:</i> тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки. <i>Оборудование:</i> игрушечные часы. <i>Держу часы в руках, Идут часы — вот так: Тик-так, тик-так! (воспитатель прячет часы) Где же, где же, где часы? Вот они часы мои, Идут часы — вот так! Как часики стучат?</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: рот закрыли, вдохнули носом – руки вверх, выдохнули – вниз.

		Тик-так, тик-так! Повторить 4-6 раз.
НОЯБРЬ		
1-2 неделя «Понюхаем цветочек» <i>Цели:</i> формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания. <i>Оборудование:</i> цветок. <i>Здравствуй, милый мой цветок.</i> <i>Улыбнулся ветерок.</i> <i>Солнце лучиком играя,</i> <i>Целый день тебя ласкает.</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах. Повторить 4-5 раз.		3-4 неделя «Дудочка» <i>Цели:</i> тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление круговой мышцы рта. <i>Оборудование:</i> дудочка. <i>Заиграла дудочка</i> <i>Рано поутру.</i> <i>Пастушок выводит:</i> <i>«Ту-ру-ру-ру-ру!»</i> <i>А коровки в лад ему</i> <i>Затянули песенку:</i> <i>«Му-му-му-му-му!»</i> <i>Как играет дудочка?</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох. Просит ребенка как можно громче подуть в дудочку. Повторить 4-5 раз.
ДЕКАБРЬ		
1-2 неделя «Флажок» <i>Цели:</i> укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания; формирование углубленного ритмичного выдоха. <i>Оборудование:</i> красный флажок. <i>Посмотри-ка, мой дружок,</i> <i>Вот какой у нас флажок!</i> <i>Наш флажок прекрасный,</i> <i>Ярко-ярко красный.</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем.		3-4 неделя «Как мыши пищат?» <i>Цели:</i> тренировка артикуляционного аппарата; формирование ритмичного дыхания. <i>Оборудование:</i> игрушка мышка. <i>Мышка вылезла из норки,</i> <i>Мышка очень хочет есть.</i> <i>Нет ли где засохшей корки,</i> <i>Может, в кухне корка есть?</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!». Повторить 3-4 раза.

ЯНВАРЬ	
1-2 неделя «Вертушка» <i>Цели:</i> тренировка навыка правильного носового дыхания; укрепление мышц лица; формирование углубленного вдоха. <i>Оборудование:</i> вертушка. <i>Веселая вертушка</i> <i>Скучать нам не дает.</i> <i>Веселая вертушка</i> <i>Гулять меня зовет.</i> <i>Веселая вертушка</i> <i>Ведет меня к реке,</i> <i>Где квакает лягушка</i> <i>В зеленом тростнике.</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули глубоко, чтобы ветерок сильный был, губы трубочкой сложили, подули. Долго дует ветерок. Повторить 3-4 раза.	3-4 неделя «Птичка» <i>Цели:</i> согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки; формирование углубленного дыхания, ритмичного глубокого вдоха. <i>Оборудование:</i> игрушка птичка, шапочки-маски птичек. <i>Села птичка на окошко.</i> <i>Посиди у нас немножко,</i> <i>Подожди не улетай.</i> <i>Улетела птичка...Ай!</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: на глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх. На выдохе – опускать. Повторить 4-5 раз.
ФЕВРАЛЬ	
1-2 неделя «Снежинки» <i>Цели:</i> тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица. <i>Оборудование:</i> бумажные снежинки. <i>На полянку, на лужок</i> <i>Тихо падает снежок.</i> <i>И летят снежиночки,</i> <i>Белые пушиночки.</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки. Повторить 4-6 раз.	3-4 неделя «Надуем пузырь» <i>Цели:</i> тренировка правильного носового дыхания; формирование ритмичного выдоха и его углубление. <i>Дети приседают.</i> <i>Надувайся, пузырь,</i> <i>Расти большой,</i> <i>Да не лопайся!</i> Дети встают, разводят руки в стороны, делают вдох, показывая, как растет пузырь, затем глубокий выдох. Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения. Повторить 4-5 раз.

МАРТ	
1-2 неделя «Качели» <i>Цель:</i> укреплять физиологическое дыхание у детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: <i>Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись.</i>	3-4 неделя «Футбол» <i>Цель:</i> укреплять физиологическое дыхание у детей. И кусочка ваты или салфетки скатайте шарик – это будет мяч. Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь забить «гол».
АПРЕЛЬ	
1-2 неделя «Подуем на листочки» <i>Цели:</i> тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха. <i>Мы листочки, мы листочки, Мы веселые листочки, Мы на веточках сидели, Ветер дунул – полетели.</i> Воспитатель показывает правильное выполнение <u>упражнения</u>: носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт. Повторить 4-5 раз.	3-4 неделя «Паровозик» <i>Цель:</i> формирование дыхательного аппарата. Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.
МАЙ	
1-2 неделя «Петушок» <i>Цель:</i> укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».	3-4 неделя «Жук» <i>Цель:</i> тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

