

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Чтобы дети были здоровы, родители готовы пойти на многое. Оздоровление в санаториях, поездки на море, спортивные секции, прогулки на свежем воздухе – все это, безусловно, укрепляет иммунитет малыша, но порой отнимает много сил и времени у родителей.

Все мы понимаем, что в наше время каждая минута на счету и уехать с ребенком на недельку из города – это редкая возможность. При этом, если ребенок заболел, то больничный обойдется в ту же неделю, но потраченного времени будет крайне жаль.

Сохранить здоровье малыша и уложиться в плотный рабочий график родителей позволяют альтернативные методы оздоровления организма. Например, дыхательная гимнастика для детей.

Как дыхательная гимнастика действует на организм ребенка?

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.

Если же ребенок уже заболел или страдает от хронического недуга, например, астмы, то дыхательная гимнастика поможет ему быстрее восстановиться после болезни или легче переносить приступы.

Как правильно заниматься?

До пяти лет дыхательная гимнастика для детей носит больше игровую форму и сочетается с физическими и голосовыми упражнениями. Заниматься такой игровой

гимнастикой дети обязательно должны с родителями. Это обеспечит полную безопасность занятий, а также позволит маме и папе провести больше времени с малышом.

Заниматься полноценной дыхательной гимнастикой детям рекомендуется с пяти лет. В этом возрасте ребенок начинает контролировать свое дыхание, оценивать свое самочувствие. Но даже в этом возрасте выполнять упражнения он должен под присмотром родителей. Заниматься самостоятельно можно лишь с семи лет.

Правила выполнения упражнений зависят от того, какую методику вы выбрали. Так, например, в одних техниках считается правильным дышать через нос, в других – через рот. Перед началом занятий обязательно уточните этот момент.

В целом же существует небольшой список рекомендаций по занятиям дыхательной гимнастикой с детьми:

1. ребенок обязательно должен быть спокоен, не рассержен и не слишком игрив;
2. упражнения нужно выполнять в спокойном темпе, чтобы малыш не переутомился, и вы всегда могли контролировать его состояние;
3. во время занятий нельзя делать резких выдохов;
4. плечи малыша должны оставаться в спокойном состоянии.

Обязательно прекратите занятия, если:

1. ребенок часто дышит, резко побледнел или покраснел;
2. малыш жалуется, что у него онемели ручки или ножки;
3. у ребенка начали дрожать кисти рук.

Перед началом занятий попросите ребенка рассказывать о своем самочувствии и сразу же предупреждать, если он вдруг почувствует недомогание.

Дыхательная гимнастика для детей. Примеры упражнений

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДВУХ ЛЕТ

1. Пузырики

Малыш делает глубокий вдох через нос, надувает «щёчки–пузырики» и медленно выдыхает воздух через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

2. Насосик

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

3. Самолет

Вы рассказываете стихотворение, а малыш выполняет движения в ритме стиха:

Самолёттик — самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову и делает 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 и делает вдох)

Жу-жу-жу (делает поворот влево)

Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

4. Мышка и мишка

Вы рассказываете стихотворение, а малыш выполняет движения в ритме стиха:

У мишки дом огромный (ребенок выпрямляется, встает на носочки, поднимает руки вверх, тянется за ними, смотрит на руки и делает вдох)

У мышки – очень маленький (присаживается, обхватывает руками колени, опускает голову, делает выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (ходит на носочках)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

5. Курочки

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

Для детей 4-5 лет дыхательная гимнастика становится чуть более сложной и более осознанной. Ребёнок в процессе занятий учится воспринимать своё дыхание и контролировать его.

1. «Послушаем свое дыхание»

Цель: научить детей прислушиваться к своему дыханию, определять его глубину и состояние организма.

Исходное положение: стоя, сидя, лежа – любая удобная позиция. Мышцы расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

1. куда попадает воздушная струя и откуда выходит;
2. какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
3. какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
4. какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой); тихое, неслышное дыхание или шумное.

Важно не только провести с ребёнком упражнение, но и объяснить ему значение тех или иных показателей.

2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: научить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания и концентрировать на нем внимание.

Исходное положение: стоя, сидя, лежа – любая удобная позиция. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Ребенок делает медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, вдох нужно прекратить, сделать небольшую паузу и плавно выдохнуть через нос. Повторить 5-10 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

3. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение: лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Обе ладони положить на пупок.

1. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.
2. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
3. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

4. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, реберное дыхание)

Цель: научить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

1. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.
2. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим.
3. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 5 ЛЕТ (МЕТОДИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ)

• «Разминка».

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу.

Присесть, скрестить руки навстречу друг другу, вдох носом — активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение. Отдохнуть. О выдохе не думать, не

контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд восемь раз без пауз. Темп 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

- **«Наклоны». Часть первая**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»).

Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом — быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью — и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1-2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

- **«Наклоны». Часть вторая.**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом – быстрый, активный, ясно слышимый, но не шумный. Вернуться в исходное положение не полностью – и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1–2 вдоха в секунду, движения ритмичные. Повторить 10-20 раз.

- **«Маятник»**

Исходное положение: стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз.

Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышимый (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

Указанные упражнения выполнять с коротким вдохом: не стараться набрать как можно больше воздуха, а наоборот – делать вдох по объему меньше, чем возможно. Обязательно не помогать выдоху. Руки не уводить далеко от тела.

Занятия на дыхательных тренажерах

Когда занятия дыхательной гимнастикой теряют игровую форму, детям становится все скучнее ей заниматься. Так как они не осознают важности данного процесса, то выполнять наклоны, контролировать вдохи и выдохи, следить за дыханием им

становится просто неинтересно. Вернуть интерес к дыхательной гимнастике можно с помощью дыхательного тренажера.

Как известно, после пяти лет дети все больше стремятся к самостоятельности. Дыхательный тренажер можно презентовать ребенку как аппарат, на котором занимаются только взрослые люди.

Так у ребенка появится интерес к процессу, а вы сможете учить его правильно воспринимать свое дыхание. С пяти до семи лет проводить занятия нужно только под вашим контролем. После семи лет малыш сможет заниматься на тренажере сам.

Время занятий при этом должно составлять не более 20 минут. Начинать нужно с 1-2 минут в день. Нагрузка прибавляется раз в 2-3 дня по одной минуте.

До 12 лет ребенок должен проходить три этапа занятий на дыхательном тренажере (этапы описаны в инструкции). После 12 лет можно подключить четвертый этап.

Эффект от занятий на дыхательном тренажере ничуть не уступает эффекту от занятий стандартными видами дыхательной гимнастики.

Специальная дыхательная гимнастика для детей: секреты использования



1. [Почему важно правильно дышать](#)
2. [Польза для детей](#)
3. [Противопоказания](#)
4. [Правила проведения](#)
5. [Примеры игр на дыхание](#)

Каждый человек знает о пользе кислорода для организма. С детства всем твердят о важности пребывания на свежем воздухе, за городом. При насыщении крови кислородом, повышается иммунитет, организм лучше функционирует. Особенно это важно для ребенка, который еще растет и развивается. Оказывается, просто бывать на природе, наслаждаться свежим воздухом, недостаточно. Необходимо также правильно дышать, и этому следует учиться с самого детства. С этой целью разработана специальная дыхательная гимнастика для детей, особенности которой и будут рассмотрены ниже.

Почему важно правильно дышать

Дыхание – это основа жизнедеятельности всего живого. В настоящее время медики бьют тревогу из-за того, что люди разучились правильно дышать, причем касается это любого возраста. Современный индивид живет в отчаянной спешке, из-за этого и вдыхает воздух поверхностно, как бы на бегу. Этому родители неосознанно учат и своих детей.

Из-за того, что человек не выполняет глубокий вдох, кровь в недостаточном количестве обогащается кислородом, который отвечает за работу мозга, всасываемость питательных веществ. Но выдох тоже зачастую поверхностный. По этой причине в легких остается остаточный воздух с углекислым газом и другими вредными веществами, которые могут понемногу отравлять человеческий организм.

Следовательно, обучение правильному дыханию – очень важный навык для полноценного функционирования человека. Начинать такое обучение следует с детского возраста, используя разнообразные упражнения.



Полезьа для детей

Давайте разберемьа, как влияет дыхательная гимнастика для детей на их рост и развитие, а также организм в целом. Учеными были выделены следующие благотворные последствия:

- как уже говорилось выше, кровь лучше обогащается кислородом, а, следовательно, всасывается больше витаминов и питательных веществ;
- улучшается работа мозга, органов дыхания, нервной и сердечно-сосудистой систем;
- включаются защитные иммунные резервы;
- повышается выдержка и самоконтроль;
- улучшается настроение и жизненный тонус.

Такие упражнения являются отличной профилактической мерой для малышей, страдающих бронхиальной астмой, часто болеющих простудой и бронхитами.

Противопоказания

Однако дыхательная гимнастика для дошкольников имеет и некие ограничения. К ним относят следующие:

- остеохондроз шейно-грудного отдела;
- травматическое повреждение позвоночника;
- нарушения в работе головного мозга;
- повышенное артериальное, глазное или внутричерепное давление;
- кровотечения из носа;

- сильный насморк.

Несмотря ни на что, перед началом применения упражнений лучше проконсультироваться с врачом о том, можно ли ребенку их выполнять.

В самом начале работы у детей двух-трехлетнего возраста может возникнуть так называемая гипервентиляция легких, то есть закружиться голова, покраснеть лицо, задрожать руки. Тогда следует попросить подышать ребенка в «лодочку». Для этого ладоши складывают в виде лодки и глубоко через них дышат. В этот день гимнастика с малышом больше не проводится, в последующем – очень внимательно присматривают за состоянием ребенка.

Правила проведения

Дыхательные упражнения даются под руководством взрослого (родителя, педагога, инструктора по физической культуре или медика). Начинать их проводить можно с двухлетнего возраста.

До того как начать работать, следует хорошо проветрить помещение. Температура воздуха должна быть не более 20 градусов. Лучше всего проводить упражнения на улице в летнее время года.



Суть их сводится к тому, что используется более глубокое дыхание (максимальный вдох и длительный выдох), специальное замедление или задерживание дыхательных актов, поверхностные вдохи и выдохи. Упражнения подразделяют на статические (их делают в состоянии расслабления) и динамические (выполняются в движении).

Время, необходимое для проведения, – 10-20 минут по два подхода в сутки. Лучше упражнения давать утром и вечером. Не следует выполнять гимнастику после приема пищи, должен пройти хотя бы час. Но и на голодный желудок дыхательные игры делать также не стоит.

Важно следить за тем, чтобы вдох малыш делал с помощью носа, при этом плечи не должны подниматься, а щеки раздуваться.

Дыхательная гимнастика в детском саду может быть проведена во время утренней гимнастики, физкультурных занятий и прогулок. Данная работа должна быть организована в виде игровых моментов, так как игра для дошкольного возраста выступает видом активности, в котором идет самое эффективное обучение и развитие.

Примеры игр на дыхание

Для детей двух-четырехлетнего возраста можно давать следующие упражнения:

- **«Шарик».** Исходное положение: ребенок лежит на спине, ладони расположены на животе. При вдохе он чувствует, как надувается живот, то есть «шарик», при выдохе – он сдувается.
- **«Волны».** Исходное положение: малыш лежит на спине, руки вытянуты вдоль тела. На вдохе руки направляются вверх и назад, на выдохе проходят обратное направление.
- **«Рыбка».** Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Малыш должен представить себя рыбкой под водой, для этого сделать глубокий вдох и не выдыхать, пока это возможно.
- **«Дерево».** Исходное положение: стоять ровно, ноги вместе. Ребенок на вдохе руками как бы очерчивает крону дерева, поднимая их снизу вверх. На выдохе возвращается в первоначальное положение.

Для детей пяти-семилетнего возраста можно порекомендовать упражнения посложнее:

- **«Хомяк».** Исходное положение: стоя. При вдохе ребенок надувает щеки, изображая хомяка. Делает в таком виде несколько шагов. Затем нажимает на щеки и сдувает их (делает выдох).
- **«Курочка-наседка».** Исходное положение: сидит на стуле, руки внизу. Малыш делает быстрый вдох, одновременно поднимая ладони вверх, подтягивая их к подмышкам, изображая крылья. Выдыхая, руки опускает вниз, поворачивая при этом ладони.
- **«Дракоша».** Исходное положение: стоя, руки вдоль тела. Дошкольник представляет себя драконом, из носа извергающим пламя. Для этого он дышит по очереди через одну, а потом через вторую ноздрю. При этом «нерабочая» половина носа зажимается пальцем. При выдохе ребенок должен представлять, что из него выходит огонь, как из дракона.
- **«Мяч».** Исходное положение: стоя, руки над головой держат мяч. При вдохе мяч опускают на уровень груди. Выдох – мяч от себя отбрасывается, при этом желательно произнести: «У-хх!». Эта игра и аналогичные упражнения с предметами являются уже более сложными и рекомендуются именно для старшего дошкольного возраста.
- **«Загаси свечу».** Исходное положение: стоять ровно, руки располагаются свободно вдоль тела. Дошкольник совершает глубокий вдох, за которым следует длительный аккуратный выдох, как бы в попытке затушить свечу. Это упражнение существует и под названием «Одуванчик». Здесь малышу нужно представлять, что он сдувает Парашютики с белого одуванчика.

Все упражнения повторяются по четыре-шесть раз каждое. Но в самом начале, малышам двухлетнего возраста, игры сначала просто показывают без повторений.

Дыхательная гимнастика – замечательный пример укрепления детского здоровья, повышения иммунитета, основа внимательного и заботливого отношения к своему организму в целом. Такие упражнения никогда не поздно начать делать, они подходят для любого возраста.

Спасибо за внимание