



Консультация для родителей «Дыхательная гимнастика для детей»

Дыхательная система ребенка устроена природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача родителей и педагогов – сохранить ее.

Обучив ребёнка простым и веселым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье. Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, после пробуждения или на прогулке. Важно помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.

Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя к ним новые.

Почему дыхательная гимнастика нужна?

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней.

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

Предлагаю вам несколько дыхательных упражнений:

Веселые «Дыхательные игры»



«Мыльные пузыри»

Эта забава известна всем. Научите малыша пускать мыльные пузыри: вдох - носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.

«Кто дальше загонит шарик»

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (можно использовать пёрышки). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

«Насосик».

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

«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.

«Часики».

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



«Летит мяч».

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «ух-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

«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 «ух-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

Комплекс дыхательных упражнений

<p>«Подуем на листочки»</p> <p>Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.</p> <p>Оборудование: листочки</p> <p>Мы листочки, мы листочки, Мы веселые листочки, Мы на веточках сидели, Ветер дунул – полетели.</p>  <p>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)</p>	<p>Дыхательные упражнения со вспомогательными предметами и пособиями</p> 

«Вот какие мы большие!»

Цель: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха

С каждым новым днем –

Мы растем, мы растем.

Выше, выше тянемся!

Подрастем, подрастем,

Малышами не останемся!

Поднять руки вверх, потянуться.

Повторить 3-4 раза.



«Снежинки»

Цель: тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица.

Оборудование: бумажные снежинки.

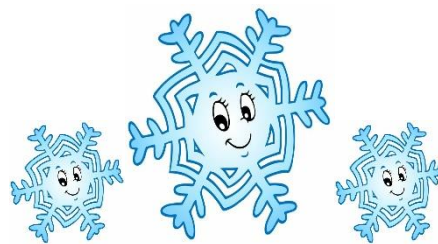
На полянку, на лужок

Тихо падает снежок.

И летят снежиночки,

Белые пушиночки.

Вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки (повторить 4-6 раз)



«Понюхаем цветочек»

Цель: формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.

Оборудование: цветок

Здравствуй, милый мой цветочек.

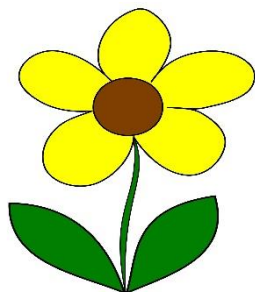
Улыбнулся ветерок.

Солнце лучиком играя,

Целый день тебя ласкает.

Глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах.

Повторить 4-5 раз.



«Дудочка»

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление круговой мышцы рта.

Оборудование: игрушка дудочка

Заиграла дудочка

Рано поутру.

Пастушок выводит:

«Туру-ру-ру-ру!»

А коровки в лад ему

Затянули песенку: «Муму-му-му-му!»

Как играет дудочка?

Глубокий вдох, просим ребенка как можно громче подуть в дудочку. (повторить 4-5 раз)

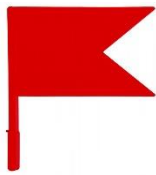


«Флажок»

«Как мыши пицат?»

Цель: укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания; формирование углубленного ритмичного выдоха.

Оборудование: красный флажок.



Посмотри-ка, мой дружок,

Вот какой у нас флажок!

Наш флажок прекрасный,

Ярко-ярко красный.

Носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем (повторить 4-6 раз)

Цель: тренировка артикуляционного аппарата; формирование ритмичного дыхания.

Оборудование: игрушка мышка.

Мышка вылезла из норки,

Мышка очень хочет есть.

Нет ли где засохшей корки,

Может, в кухне корка есть?

Вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!» (повторить 3-4 раза)



«Вертушка»

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания; укрепление мышц лица; формирование углубленного вдоха.

Оборудование: вертушка.

Веселая вертушка

Скучать нам не дает.

Веселая вертушка

Гулять меня зовет.

Веселая вертушка

Ведет меня к реке,

Где квакает лягушка

В зеленом тростнике.

Носом вдохнули глубоко, чтобы ветерок сильный был, губы трубочкой сложили, подули. Долго дует ветерок (повторить 3-4 раза)



«Птичка»

Цель: согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки; формирование углубленного дыхания, ритмичного глубокого вдоха.

Оборудование: игрушка птичка

Села птичка на окошко.

Посиди у нас немножко,

Подожди не улетай.

Улетела птичка...Ай!

На глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх. На выдохе – опускать (повторить 4-5 раз)

