Дыхательная гимнастика для 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. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

Дыхательные упражнения - эти упражнения просто необходимы детям, болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

Правильное дыхание.

Еще одно необходимое условие правильного развития, хорошего роста — умение правильно дышать. Ребенка легко можно научить правильному дыханию. 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.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох — грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

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.

Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым.

Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую).

Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри — тоже полезное занятие для развития правильного дыхания. Во время прогулки в сквере, за городом, в лесу, у реки покажите, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно вдыхая его носом. Затем заставьте полностью удалить из легких использованный воздух. Одновременно развивайте восприимчивость: «Что ты чувствуещь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?»

Комплекс 1

- 1. Ходьба по кругу, на носках, на пятках.
- 2. Точечный массаж.
- з. Дыхательные упражнения.
 - · «Часики».

Часики вперед идут, За собою нас ведут.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. 1. – взмах руками вперед – «тик» (вдох); 2. – взмах руками назад – «так» (выдох) (10-12 раз).

• «Петух».

Крыльями взмахнул петух, Всех нас разбудил он вдруг.

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. 1. – поднять руки в стороны (вдох); 2. – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох) (5-6 раз);

· «Hacoc».

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

И.п. – основная стойка. 1. - наклон туловища в сторону (вдох); 2. – руки скользят, при этом громко произносить звук (с-с-с) (выдох) 910-12 раз).

· «Семафор».

Самый главный на дороге, Не бывает с ним тревоги.

И.п. – сидя, ноги вместе. 1. – поднимание рук в стороны – вдох; 2. – медленное опускание рук с длинным выдохом и произнести звук «c-c-c» (4-6 раз).

• «Дыхание».

Подыши одной ноздрей, И придет к тебе покой.

И.п. – стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено 1. – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий,

продолжительный вдох; 2. – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением легких и подниманием диафрагмы максимально вверх (4-6 раз).

• «Дыхание».

Тихо-тихо мы подышим, Сердце мы свое услышим.

И.п. – о.с.1. – медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу на 4 сек; 2. – плавный выдох через нос (2 раза)

Комплекс 2

- 1. Ходьба по кругу друг за другом, на носках, на пятках, высоко поднимая колени.
 - 2. Точечный массаж.
 - з. Дыхательные упражнения.
 - «Ежик».

Ежик добрый, не колючий, Посмотри вокруг получие.

 $И.п. - o.c.\ 1$ - поворот головы вправо — короткий шумный вдох носом; 2 - поворот головы влево — выдох через полуоткрытый рот $(6-8\ pas)$.

· «Регулировщик».

Верный путь он нам покажет, Повороты все укажет.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. 1. Правая рука вверх, левая – в сторону (вдох носом); 2. левая рука вверх, правая вниз с произнесением звука «P-P-P-P-P-P-P-P» (6-8 раз).

· «Гуси летят».

Гуси высоко летят, На детей они глядят.

И.п.-о.с. 1. руки поднять в стороны (вдох); 2- руки опустить вниз со звуком «У-У-У-У-У-У» (выдох) (6-8 раз).

• «Маятник».

Влево, вправо, влево, вправо,

А затем начнем сначала.

И.п. – руки на поясе (вдох). 1 – наклон вправо (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3 – наклон вправо (выдох); 4 – и.п. Выдох со звуком «Т-Т-Т-Т-Т-Т-Т» (4 раза).

• «Радуга, обними меня».

И.п. – о.с. 1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 – задержать дыхание на 3-4 секунды; 3 – растягивать губы в улыбке, произносить звук «C-C-C-C-C», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала вперед, затем скрепить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая — на плечо (3-4 раза).

• «Вырасти большой».

Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей.

И.п. – о.с. 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «У-X-X-X» (4-5 раз).