

ПОЛЬЗА ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Виды дыхательных упражнения

Дыхательная гимнастика для детей, особенно маленьких, представляет собой комплекс из простых весёлых упражнений. Дыхательные упражнения бывают:

- статическими (которые выполняются в состоянии покоя)
- динамическими (которые выполняются с использованием элементов движения)
- специальными (т. е. дренажными – которые показаны при определённых заболеваниях).

Для детей, особенно маленьких, на этой основе созданы специальные комплексы, состоящие из простых (а иногда и очень занятных) упражнений.

Цель и значение дыхательной гимнастики

Цель проведения дыхательной гимнастики с дошкольниками — это, прежде всего, укрепление их здоровья. Значение такой гимнастики для общего физического развития дошколят велико, ведь:

- упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребёнка
- упражнения учат ребятшек управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой
- правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья
- дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

Дыхательную гимнастику полезно будет выполнять, прежде всего, дошкольникам, которые часто болеют простудными заболеваниями, бронхитами и бронхиальной астмой. У детей, страдающими заболеваниями органов дыхания, выполнение дыхательных упражнений значительно облегчает болезнь, сокращает её длительность и уменьшает возможность развития осложнений. Правильно подобранный комплекс упражнений дыхательной гимнастики поможет развитию ещё несовершенной дыхательной системы ребёнка и укрепит защитные силы его организма.

Основа гимнастики — носовое дыхание, ведь оно стимулирует нервные окончания всех органов, которые находятся в носоглотке.

Как проводить дыхательную гимнастику с дошкольником?

Дыхательную гимнастику с детьми дошкольного возраста можно проводить дважды в течение 10-30 минут, и делать это лучше не ранее, чем через час после приёма пищи. Важно, чтобы занятия были проведены в интересной для детей игровой форме. Полезно выполнять упражнения на улице в тёплое время года, на свежем воздухе.

Игры и упражнения, тренирующие органы дыхания детей дошкольного возраста
Детям 2-4 лет

Упражнение «Воздушный шарик». Пусть ребёнок ляжет на спину на коврик и положит руки на живот. Он должен вообразить, что у него вместо живота воздушный шар. Этот

шарик-животик нужно медленно надувать на вдохе (через нос), задерживать на мгновение дыхание, и потом сдувать, медленно выдыхая воздух через рот. Для образности можно положить на живот ребёнка небольшую мягкую игрушку и понаблюдать, как она поднимается и опускается.

Упражнение «Водолаз». Пусть ребёнок представит, что он в море и ныряет под воду. Чтобы продержаться под водой, нужно глубоко вдохнуть и постараться как можно дольше задержать дыхание.

Игры и упражнения для дыхания в стихах

Дыхательная гимнастика в стихах принесёт дошкольникам и удовольствие, и пользу. Попробуйте сделать с ребёнком такой комплекс упражнений:

Гуси летят

Гуси высоко летят.

На детей они глядят.

1 — руки поднять в стороны — вдох

2 — руки опустить вниз, издав звук «г-у-у-у» -выдох

Ёжик

Ёжик добрый, не колючий,

Посмотри вокруг получше.

1 — поворот головы вправо — короткий шумный вдох носом

2 — поворот головы влево — выдох через слегка открытые губы.





Подготовили педагоги: Пьянзина Д.В

Орловцева К.Д

Май 2024 год.