

Дыхательная гимнастика в детском саду: здоровье на первом месте

Дыхание — это естественная функция человеческого организма. Но чаще всего мы обращаем на него внимание лишь в случае болезни либо каких-то отклонений, даже если речь идёт о собственном ребёнке. Родителям дошкольника часто трудно выделить время для выполнения несложных упражнений. На помощь приходит детский сад, где дыхательная гимнастика является важной составляющей деятельности по укреплению здоровья дошкольников.

Многие дети дошкольного возраста имеют хрупкий иммунитет: они подвержены частым респираторным заболеваниям, страдают от насморка, продолжительного кашля. И родители порой даже не догадываются, что причиной этого может являться неправильное поверхностное дыхание. В этом случае вдыхание и выдыхание воздуха происходит не в полную силу. Как следствие, нет полноценной вентиляции лёгких, растущему организму не хватает кислорода. От этого страдает мозг и другие важные органы, все клетки голодают, ослабляя свои барьеры перед вредоносными микроорганизмами.

Помимо частых ОРЗ, малыш с плохо развитой дыхательной системой, как правило, отличается бледностью, сонливостью и медлительностью. Он привыкает дышать ртом и не очень развит физически — имеет слабую мускулатуру.

Предлагаем несколько дыхательных упражнений.



«Вертушка»

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Перед началом игры подготовьте игрушку-вертушку. Можно изготовить ее самостоятельно при помощи бумаги и деревянной палочки.

Покажите ребенку вертушку. На улице продемонстрируйте, как она начинает вертеться от дуновения ветра. Затем предложите подуть на нее самостоятельно :

- Давай сделаем ветер - подуем на вертушку. Вот как завертелась!
Подуй еще сильнее - вертушка вертится быстрее.



«Музыкальные дудочки и свистульки»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Разнообразные дудочки помогают формировать сильную воздушную струю. Необходимо соблюдать гигиенические правила (пользоваться может один ребёнок, мыть до и после использования).





Дыхательная гимнастика «Боевой клич индейцев»

Цель: формировать правильное речевое дыхание. Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

Дыхательная гимнастика «Трубач»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.
И.П.: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх.
Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

Упражнение «Пчелка»

Исходное положение: сесть на стул и прямо, опустить голову и обхватить свою грудную клетку, скрестив руки.

Пчелка жужжит- на продолжительном выдохе ребенок произносит «ж-ж-ж», сжимая скрещёнными руками свои ребра.

Пчелка летает- на вдохе через нос раскидывает выпрямленные руки в стороны и максимально расправляют плечи.

