

**Картотека
дыхательной гимнастики
для детей**

Автор: Дружинина Е.А.

Дыхательная гимнастика

Отличительной особенностью детей в дошкольном возрасте является преобладание поверхностного дыхания. К седьмому году жизни в основном заканчивается процесс формирования тканей легких и дыхательных путей.

Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых.

Частота дыхания за минуту (количество раз):

- 3 года 30—20
- 4 года 30—20
- 5 лет 30—20
- 6 лет 25—20
- 7 лет 20—18

У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ. Повышенная потребность детского организма в кислороде при физической нагрузке удовлетворяется в основном за счет частоты дыхания и в меньшей мере — изменения его глубины.

С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос. При таком дыхании воздух, прежде чем попасть в легкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и увлажняется. Этого не происходит при дыхании через рот.

Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, необходимо, чтобы они как можно больше находились на свежем воздухе. Полезны также упражнения, способствующие развитию 2 дыхательного аппарата: ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, плавание и др.

Чем полезна дыхательная гимнастика для детей?

Регулярное выполнение упражнений хорошо помогает предотвратить частые простуды, поэтому дыхательная гимнастика особенно полезна для тех деток, которые подвержены заболеваниям дыхательных путей. Кроме того, упражнения дыхательной гимнастики для детей являются отличным способом восстановления после бронхита и воспаления легких.

Но это не значит, что заниматься дыхательной гимнастикой рекомендуется только болезненным детям. Дыхательные упражнения стоит выполнять и в том случае, когда ребенок не подвержен частым болезням. Они учат малышей правильному дыханию, которое необходимо для развития несовершенной дыхательной системы ребенка, активизируют кислородный обмен в организме, а также стимулируют работу сердца, головного мозга и нервной системы.

Существуют специальные комплексы дыхательной гимнастики для детей, которые обладают наибольшим оздоровительным эффектом. Они помогают не только научить ребенка правильному дыханию, но и способствуют исправлению нарушений осанки, так как во время занятий задействуются все группы мышц.

С чего начать занятия дыхательной гимнастикой для детей?

Начинать занятия рекомендуется с выполнения нескольких упражнений (двух–трех), которые можно делать во время обычной утренней гимнастики.

Для детей дыхательная гимнастика является достаточно сложной, поэтому не следует сразу нагружать ребенка большим количеством новых упражнений. Важнее, чтобы для начала он научился правильно выполнять два или три простых элемента, а затем можно будет постепенно вводить новые упражнения. Начинать освоение дыхательной гимнастики можно с возраста 3–4 лет.

Упражнения дыхательной гимнастики для детей.

Основные правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей очень просты, но важно контролировать, чтобы каждое из них соблюдалось с самого начала занятий.

Во-первых, обязательно следите, чтобы во время гимнастики ребенок вдыхал воздух только через нос, а не через рот. Каждый третий вдох должен быть долгим и плавным (если техника выполнения конкретного упражнения не предусматривает краткие вдохи).

Во-вторых, объясните малышу, что при вдохе он не должен поднимать плечи, а также надувать щеки.

Для первых занятий отлично подойдет дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей. Сначала дайте малышу освоить три базовых упражнения.

Первое упражнение для разминки называется «Ладони». Ребенок должен стоять прямо, показывая ладони, а руки до локтя должны быть опущены вдоль тела. При каждом вдохе ладони нужно сжать в кулачки.

Следите, чтобы ребенок двигал только кистями рук. Таким образом нужно сделать 4 коротких вдоха носом (выдыхать можно и через нос, и через рот), затем перерыв на несколько секунд, и следующая серия из 4 вдохов. Всего необходимо выполнить 24 повторения по 4 вдоха.

Следующее базовое упражнение называется «Погончики». Ребенок должен встать прямо, расположить руки вдоль тела, а кисти сжать в кулачки. Делая вдох, нужно разжимать кулачки, как будто отталкивая что-то в направлении пола. Делается 8 кратких вдохов, а затем следует небольшая пауза. Всего нужно сделать 12 повторов.

Третье упражнение «Насос» выполняется в положении прямо, ноги слегка расставлены, а руки свободно опущены вдоль тела. Малыш должен немного наклониться вперед, округлив спину. Следите, чтобы его шея была при этом расслаблена, а голова свободно опущена вниз. Одновременно с наклоном производится краткий вдох через нос, а на выдохе нужно выпрямиться. После 8 вдохов делается небольшая пауза. Всего выполняется 12 повторов.

Обратите внимание: во время занятий у ребенка не должно быть признаков гипервентиляции легких. Если вы заметили, что он побледнел, у него участилось дыхание, кружится голова, начали дрожать руки, прервите выполнение упражнений. Попросите ребенка сложить ладошки «ковшиком», поднести их к лицу и сделать несколько глубоких вдохов. После небольшого перерыва занятия можно будет продолжить.

Если вам требуется быстрый эффект, например, малышу необходимо восстановиться после длительной болезни, рекомендуется заниматься два раза в день. Лучше всего выполнять упражнения утром до завтрака и вечером до ужина. Можно заниматься и после еды, но не раньше, чем через час. Также не следует проводить занятия непосредственно перед сном, так как дыхательные упражнения оказывают достаточно сильный бодрящий эффект, и ребенку будет сложно уснуть.

Начинать каждое занятие необходимо с упражнений «Ладони» и «Погончики». На каждом последующем занятии можно добавлять по одному новому упражнению. Весь базовый комплекс дыхательной гимнастики для детей Стрельниковой содержит 14 упражнений. Некоторые из элементов имеют противопоказания, поэтому если у ребенка есть хронические заболевания или другие проблемы со здоровьем, перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Приведем описания еще нескольких упражнений, которые можно постепенно включать в комплекс занятий.

«Обними плечи»

Ребенок может стоять или сидеть. Руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч. Сделать резкий вдох и одновременно сдвинуть руки, словно пытаясь обхватить себя за плечи. На выдохе руки слегка развести. Всего выполняется 16 вдохов.

«Восьмерки»

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одновременно делая вдох, и задержать дыхание. Считать вслух до 8, продолжая задерживать дыхание. Достаточно выполнить это упражнение несколько раз.

«Ушки»

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Поочередно наклонить голову к левому и правому плечу, делая вдох при каждом покачивании головы. Плечи должны оставаться неподвижными.

«Повороты»

Исходное положение то же. Повернуть голову вправо, одновременно совершая короткий вдох, затем влево.

«Маятник»

Исходное положение то же. На вдохе опустить голову вниз, затем поднять вверх и также сделать сильный вдох.

Последние три упражнения рекомендуется делать в несколько заходов, каждый из которых включает по 4 вдоха, постепенно увеличивая общее количество вдохов до 96 (24 захода по 4 вдоха).

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ для часто болеющих детей

ЧАСИКИ

Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, размахивая руками вперед, назад, произносить «Тик-так» (10-12 раз).

ТРУБАЧ

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх, медленный выдох, громко произнося «п-ф-ф-ф-ф» (4-5 раз).

КАША КИПИТ

Сидя, одна ладонь руки на живот, другая на груди. Втянуть живот, набрать воздуха в грудь – вдох, опустить грудь, выпятить живот – выдох. При вдохе, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф» (5-6 раз).

ПАРОВОЗИК

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками, приговаривая «чух-чух-чух-чух» (20-30 сек.).

НА ТУРНИКЕ

Стоя, ноги вместе. Держа перед собой гимнастическую палку в обеих руках. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, опустить палку на лопатки – выдох с произношением звука «ф-ф-ф-ф-ф» (3-4 раза).

НАСОС

Стоя, ноги вместе, руки опущены. Вдох, наклон туловища вправо, выдох, встать прямо, произносить «с-с-с-с-с». Тоже – влево, и произношением звука «р-р-р-р-р-р» (4-5 раз)

МЯЧИ

Стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо подтянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки, опуститься на всю ступню – выдох, произнося «у-х-х-х-х-х» (4-5 раз).

РАСТИ БОЛЬШОЙ

Стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо подтянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки, опуститься на всю ступню - выдох, произнося «у-х-х-х-х-х-х» (4-5 раз).

ЛЫЖНИК

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м-м» (1,5-2 мин).

МАЯТНИК

Стоя, ноги на ширине плеч, палка на уровне нижних углов лопаток. Наклоны туловища в стороны с произношением звука «ту-у-у-у-х-х-х» (3-4 раза в каждую сторону).

ГУСИ

Медленная ходьба по комнате. На вдох руки в стороны, на выдох – опустить с произношением звука «гу-у-у-у-у» (1-2 мин).

СЕМАФОР

Сидя, ноги вместе. Поднять руки в стороны, медленно опустить с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с-с-с» (3-4 раза).

Картотека дыхательной гимнастики

Младшие группы. Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть ребенок сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

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

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, ребенок отвечает. Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту. Как машинка гудит? Би – би. Би – би. Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых. Можно еще попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Упражнение 4. САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а ребенок пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолетик - самолет (ребенок разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

отправляется в полет (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, 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.

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребенок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох),

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш),

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках),

Он же к ней не попадет. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 6. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос),

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть),

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох),

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох),

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот),

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза.

Упражнение 7. 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.

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчелка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям меда принесу (встает и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место). Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребенок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребенок встряхнет расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.