



Дыхательная гимнастика для детей поможет предотвратить простуду

В осенне-зимний период дети чаще всего простужаются. Предотвратить частые простуды у ребенка, а также восстановить детский организм после перенесённых бронхита или пневмонии поможет дыхательная гимнастика для детей. Она хороша тем, что точно не навредит, а вот пользу обязательно принесет.

Дыхательная гимнастика пригодится и детям и взрослым. Для последних – это, кстати, еще и отличный способ снять стресс после трудного дня или перед важной встречей. Гиперактивного ребенка такие упражнения научат успокаиваться и расслабляться. Кроме того, регулярные занятия улучшат кислородный обмен всех органов, а также будут стимулировать работу сердца, кишечника и желудка.

В спокойной обстановке попробуйте просто правильно подышать. Вдох необходимо делать носом плавно и не раздувая щеки, а выдох ртом. Обратите внимание на то, чтобы плечи ребенка не поднимались. Если при выполнении этого упражнения, Вы заметили, что малыш побледнел или стал часто дышать, остановитесь.

Количество упражнений не более 3-4 за один раз.

1. «Пузырики»

Малыш делает глубокий вдох через нос, надувает «щёчки-пузырики» и медленно выдыхает воздух через чуть приоткрытый рот.

Повторить 2 – 3 раза.

2. «Дыхание»

*«Подыши одной ноздрей,
И к тебе придет покой»*

И.П. – стоя, туловище выпрямлено.

1.- правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох.



2. - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть - выдох.

Повторить 4раза

3. «Часики»

*«Часики вперед идут,
За собою нас ведут»*

И. п. — стоя, ноги слегка расставить.

1 взмах руками вперед «тик» (вдох)

2 взмах руками назад «так» (выдох)

Повторить 7 раз

4. «Ежик»

*«Ежик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше»*

И.П. – основная стойка (ноги на ширине плеч ,
руки опущены вниз)

1 – поворот головы вправо - короткий шумный
вдох носом.

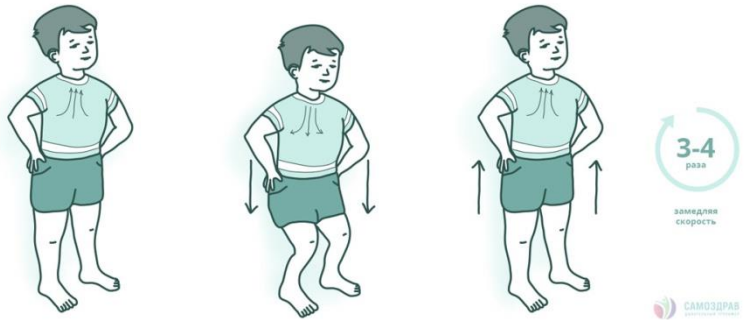
2- поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот



Повторить 7раз

5. «Насосик»

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



Повторить 3 – 4 раза.

6. «Воздушный шар»

(Дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.



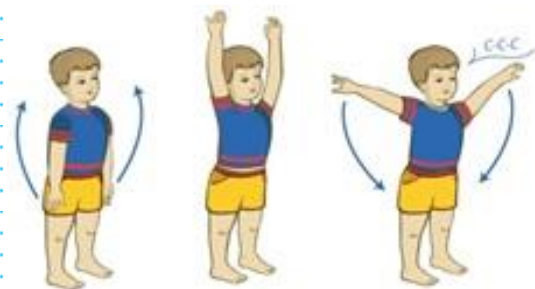
И.П.: лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Обе ладони положить на пупок.

1. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.
2. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
3. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

7. «Насосик»

Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.
Исходное положение – стоя с опущенными руками. *На вдохе руки поднимаются вверх, на длинном выдохе произносится «с-с-с» и руки плавно опускаются.*



Повторить 3 – 4 раза.

8. «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 влево (выдох)

4 – И.П.

Повторить 7раз

9. «Мышка и мишка»

У мишки дом большой, поэтому ребенок встает на носочки, тянется руками вверх и делает вдох.

А у мышки домик маленький.

Чтобы это изобразить, нужно сесть на корточки, опустить голову между колен и при этом сделать ВЫДОХ со звуком «Ш-Ш-Ш»



Повторить 7раз

Информацию подготовила: воспитатель Кайль О.Э.

Источник: интернет