

Консультация для родителей

«Для чего нужна дыхательная гимнастика?»

При обсуждении вопросов воспитания здорового ребёнка мы обычно говорим о правильном питании, закаливании, режиме дня, физических упражнениях. Но значительно меньше внимания мы уделяем дыхательным упражнениям. Как правило о необходимости дыхательных упражнений родители и врачи вспоминают в тех случаях, когда ребёнок болен астмой, переболел пневмонией или другими заболеваниями органов дыхания. Научный и практический опыт позволяет рекомендовать регулярные дыхательные тренировки для лечения различных болезней, а также в качестве важного и эффективного средства физического и психического развития ребёнка.

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение, развивает ещё не совершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Общие правила выполнения упражнений:

- не заниматься в пыльном, непроветриваемом или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 градусов;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься с ребёнком, если у него заболевание органов дыхания;
- сопроводительный текст произносит взрослый.

Техника выполнения упражнений:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- вдох должен быть плавным и длительным;
- необходимо следить за тем, чтобы не надувались щёки;
- не повторять много раз подряд упражнения, так как от этого может привести к головокружению.

Предлагаем варианты упражнений для дыхательной гимнастики:

1.«Пузырики»

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



2.«Насосик»

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

3.«Говорилка»

Взрослый задает вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? - Ту-ту, ту-ту.

Как машина гудит? – Би-би, би-би.

Можно также пропеть гласные звуки: о-о-о-о, у-у-у-у.

4.«Курочка»

Выполняется вместе с малышом. Встать, наклониться, свободно свесить руки- крылья и опустить голову. Произнести «так-так-так» и одновременно похлопывать по коленкам – выдох. Выпрямиться, поднять руки вверх- вдох.

5. «Надуем шарик»

Встать, руки поднести ко рту, как будто держишь около рта шарик. Сделать вдох, затем выдох и руки разводить, как будто шарик увеличивается. На третий выдох шарик лопается. Делаем хлопок руками.



Обучив малыша простым и весёлым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье плюс профилактику ОРВИ.

Подготовила: воспитатель группы №3 МБДОУ «Детский сад № 21»

Афони́на Ольга Сергеевна

Использованные ресурсы:

1.Nsportal.ru «Дыхательная гимнастика для дошкольников»

2.Маам.ru «Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста»