

Консультация

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: ЗАЧЕМ И КАК?

Отличным способом повысить иммунитет, восстановить дыхательную систему после пневмонии, бронхита, а также предотвратить частые простудные заболевания поможет **дыхательная гимнастика**. Выполнять ее совсем несложно, к тому же если проводить дыхательную гимнастику в форме игры, то получится двойной эффект. Дыхательная гимнастика очень полезна для организма ребенка: она улучшает обмен кислорода по всему телу, стимулирует работу желудка и кишечника, сердечной мышцы. Кроме того, если ваш ребенок отличается гиперактивностью, то благодаря дыхательной гимнастике он научится расслабляться, успокаиваться. Важно правильно подойти к самому процессу выполнения упражнений и результаты вас поразят. Как правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики? Знаете ли вы, как на самом деле нужно дышать? Вдох должен производиться через нос, а выдох через рот. При вдохе следите за тем, чтобы плечи ребенка не поднимались, важно сохранять спокойное положение тела. На выдохе следует дольше и более плавно выдыхать воздух, чтобы щеки ребенка не раздувались, проследите за этим. При правильном выполнении упражнений дыхательная гимнастика приятна и приносит удовольствие. И еще, если вы заметили, что ребенок часто дышит или побледнел – прекратите упражнение, так как скорее всего это следствие гипервентиляции легких. Паниковать не стоит, просто сделайте вот такое упражнение вместе с ребенком: складываем ручки как при умывании водичкой и окунаем в них личико ребенка, при этом делаем глубокий вдох и выдох. Повторяем 2-3 раза и улыбаемся. Все в порядке! Теперь перейдем непосредственно к самим упражнениям.

✓ Для деток двухлетнего возраста эффективными и полезными будут вот такие упражнения:

Воздушный шарик: Предложите ребенку лечь на пол и положить руки на животик, представив, что у него вместо животика – воздушный шарик. Теперь медленно надуваем шарик, т.е. животик, а после того как мама хлопнет в ладоши (через 5 секунд) – шарик сдуваем. Выполнять это упражнение можно вместе с малышом, повторяя 5 раз.

Хомячок: Это упражнение очень нравится детям. Ведь оно простое и очень веселое. Предложите малышу изобразить хомячка, надув щеки и пройтись так 10 шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щекам, таким образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для наполненных щечек. Повторите несколько раз. Смех и веселье – гарантировано.

✓ Детям в возрасте 3-х лет предлагаем такие упражнения:

Носорог: Представляем себя носорогом, который дышит поочередно через одну ноздрю.

Курочка: Малыш сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе крылышки опускаем, поворачивая ладошки вниз.

Водолаз: Предложите ребенку посоревноваться с вами, вообразив, что вы опускаетесь на дно океана как настоящие водолазы. Как долго он сможет задержать дыхание?

✓ Для детей старшего возраста дыхательная гимнастика становится игрой, которую можно найти везде. Например, в кафе, где можно побулькать в стакан с соком через трубочку. Не спешите ругать ребенка, специалисты утверждают, что это замечательное упражнение для дыхания. Важно, чтобы ребенок при бульканье не надувал щеки, а губы держал в одном неподвижном положении. Кроме этого купите ребенку мыльные пузыри – это тоже отличная игра и тренировка дыхательной системы. В подвижных играх используйте звуковые упражнения, такие как клич индейцев (прикрывая рот рукой, издаем любые гласные звуки). Идей для игр с элементами упражнений дыхательной гимнастики множество. Все зависит от вашего с малышом энтузиазма и желания.

Подготовила инструктор по физической культуре: Юхарева И.В.