

## **Консультация для педагогов**

### **«Роль дыхательной гимнастики в физическом воспитании детей»**

Факт, что сегодня значительно увеличилось число дошкольников, страдающими разными отклонениями состояния здоровья. Немало детей отстаёт в физическом и умственном развитии, часто заболевает инфекционно-вирусными заболеваниями и пр. По данным статистики, в настоящее время часто болеющим является каждый пятый ребёнок. Часто болеют — сталкиваются со сложностями в своевременном усвоении знаний. Один из способов профилактики и укрепления здоровья детей — дыхательная гимнастика для дошкольников. О том, каких видов она бывает, каковы показания к её проведению, как правильно её проводить с детьми разного дошкольного возраста, читайте в нашем материале.

Дыхательная гимнастика для детей, особенно маленьких, представляет собой комплекс из простых весёлых упражнений

**Известно несколько действенных комплексов дыхательных упражнений:**

гимнастика по А. Н. Стрельниковой

гимнастика по К. П. Бутейко

гимнастика из хатха-йоги

и др.

Основу этих гимнастических комплексов составляют **упражнения, компонентами которых являются:**

глубокое дыхание, искусственное затруднение дыхания, задержка дыхания, замедление дыхания, поверхностное дыхание.

**Дыхательные упражнения бывают:**

статическими (которые выполняются в состоянии покоя)

динамическими (которые выполняются с использованием элементов движения)

специальными (т. е. дренажными – которые показаны при определённых заболеваниях).

Для детей, особенно маленьких, на этой основе созданы специальные комплексы, состоящие из простых (а иногда и очень занятных) упражнений.

#### **Цель и значение дыхательной гимнастики**

Значение такой гимнастики для общего физического развития дошколят велико, ведь: упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребёнка, упражнения учат ребятшек управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой.

Правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья.

Дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

*«А знаете ли вы, что медленный выдох поможет ребёнку успокоиться, расслабиться, справиться с волнением и раздражительностью, тем самым, поможет избежать стресса».*

**Дыхательную гимнастику полезно будет выполнять**, прежде всего, дошкольникам, которые часто болеют простудными заболеваниями, бронхитами и бронхиальной астмой. У детей, страдающими заболеваниями органов дыхания, выполнение дыхательных упражнений значительно облегчает болезнь, сокращает её длительность и уменьшает возможность развития осложнений. В этом случае дыхательная гимнастика играет роль дополнения к традиционному лечению (медикаментозному и физиотерапевтическому).

Правильно подобранный комплекс упражнений дыхательной гимнастики поможет развитию ещё несовершенной дыхательной системы ребёнка и укрепит защитные силы его организма.

**Основа гимнастики** — носовое дыхание, ведь оно стимулирует нервные окончания всех органов, которые находятся в носоглотке.

### **Показания и правила проведения занятий**

Дыхательные упражнения подходят для всех возрастных групп дошкольников. Они могут проводиться как дома, так и в детском саду: во время утренней гимнастики или на прогулке.

*«Совет. Выполнение дыхательной гимнастики противопоказано немногим, однако лучше проконсультироваться с врачом, какие конкретно упражнения подойдут вашему ребёнку».*

Вначале дыхательные упражнения покажутся детям непростыми, поэтому взрослым необходимо помочь ребятишкам их освоить, обратив скучные движения в весёлую игру.

**Одна из основных задач** — научить малыша правильно, достаточно глубоко дышать, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освободить лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких. Ребёнок, который не до конца выдыхает, оставляет в лёгких «отработанный» воздух, мешающий поступлению свежего воздуха в нужном объёме.

Немаловажно использовать и упражнения, направленные, наоборот, на быстрое поверхностное дыхание.

## **Как проводить дыхательную гимнастику с дошкольником?**

Дыхательную гимнастику с детьми дошкольного возраста можно проводить дважды в течение 10-30 минут, и делать это лучше не ранее, чем через час после приёма пищи.

Важно, чтобы занятия были проведены в интересной для детей игровой форме.

Чтобы детям было интересно, упражнения можно называть по-детски, забавно (ниже вы увидите примеры).

Можно выдумывать свои упражнения, модифицировав стандартные. Интересной будет дыхательная гимнастика с применением игрушек. Полезно выполнять упражнения на улице в тёплое время года, на свежем воздухе.

Если занятия проводятся в помещении, то нужно предварительно проветривать его.

Заниматься нужно в лёгкой одежде и при температуре воздуха не выше 17-20 С°.

Важно постоянно заниматься дыхательной гимнастикой с ребёнком, так как результаты занятий будут видны только после продолжительного курса.

Нагрузку можно увеличивать постепенно, увеличивая число повторений и усложняя упражнения.

*«Совет. Если родителям важно приучить ребёнка делать дыхательные упражнения, то неплохо делать их вместе с ним».*

### **Техника выполнения упражнений**

Дыхательную гимнастику могут проводить педагог, инструктор, воспитатель или медицинский работник ДООУ. Освоить её могут и родители. В основе методики проведения занятий дыхательной гимнастики для дошкольников — специальные статические и динамические дыхательные упражнения. **А в основе самих дыхательных упражнений** лежит упражнение с удлинённым и усиленным выдохом, сочетаемое с физическими упражнениями, которые направлены на общее укрепление организма и физическое развитие ребёнка. Этого можно достичь, произнося в момент отработки упражнений гласные звуки (а-а-а, о-о-о, у-у-у), шипящие согласные (ж, ш) и сочетания звуков (ах, ха, фу, ух,). Всё это лучше делать именно в игровой форме, например: жужжит пчёлка, гудит самолёт, едет поезд и т. д.).

## **Игры и упражнения, тренирующие органы дыхания детей дошкольного возраста**

### **Детям 2-4 лет**

**Упражнение «Воздушный шарик».** Пусть ребёнок ляжет на спину на коврик и положит руки на живот. Он должен вообразить, что у него вместо живота воздушный шар. Этот шарик-животик нужно медленно надувать на вдохе (через нос), задерживать на мгновение дыхание, и потом сдувать, медленно выдыхая воздух через рот. Для образности можно положить на живот

ребёнка небольшую мягкую игрушку и понаблюдать, как она поднимается и опускается.

**Упражнение «Водолаз».** Пусть ребёнок представит, что он в море и ныряет под воду. Чтобы продержаться под водой, нужно глубоко вдохнуть и постараться как можно дольше задержать дыхание.

**Детям 5-7 лет**

**Упражнение «Розочка и одуванчик».** Исходное положение — стоя. Сначала ребёнок должен глубоко вдохнуть носом, будто бы он вдыхает аромат розочки, а потом «дует на одуванчик», максимально выдыхая ртом воздух.

**Упражнение «Хомячок».** Попросите малыша изобразить хомячка: надуть щёки и походить с там видом. Потом нужно хлопнуть себя по щёчкам, выпустив воздух. А потом надо сделать ещё несколько шагов, подышав при этом носом, как бы вынюхивая новую еду для следующего наполнения щёчек.

**Упражнение «Дракон».** Предложите ребёнку представить себя драконом, дышащим поочерёдно через каждую ноздрю. Первую ноздрю ребёнок пусть зажмёт пальцем, а другой — глубоко будет вдыхать и выдыхать воздух.

**Упражнение «Брось мяч».** Исходное положение — стоя, руки подняты вверх и держат мяч. Предложите ребёнку вдохнуть, после чего на выдохе бросить мяч вперёд от груди, при этом произнеся долгое «у-х-х».

Каждое упражнение нужно выполнить приблизительно 4-6 раз.

### **Гимнастика А. Н. Стрельниковой**

Метод Стрельниковой был запатентован в 70-х годах XX века и стал использоваться как общеукрепляющая гимнастика, так и специальная — для лечения астматиков. Главным здесь является вдох, во время которого грудная клетка ребёнка сжимается (из-за наклонов, поворотов и обхватывания рёбер руками), а не расширяется. Базовый комплекс этой гимнастики состоит из 14 упражнений и состоит из физических и дыхательных упражнений.

#### **Основные правила:**

Максимум эмоций на вдохе.

Одновременность движений и вдохов.

Вдохи повторяются так, будто накачивается камера или надувается воздушный шар. Пауза между вдохами — 2-3 секунды, а между выдохами — чуть больше.

Количество вдохов подряд для каждого ребёнка определяется индивидуально.

Начинать осваивать с детьми эту гимнастику нужно с трёх основных упражнений:

**«Ладони».** Стойка прямо, руки до локтя опущены вдоль тела. Работают только кисти рук. Во время вдоха — ладони сжать в кулаки. Сделать 4 шумных коротких вдоха (серию). Выдох — произвольно (носом, ртом). Всего нужно сделать 24 серии с перерывами 3-5 секунд.

**«Погончики».** Стойка прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулаки. На вдохе кулаки резко разжать. Сделать по 8 громких коротких вдохов (серия). Рекомендуются выполнить 12 серий с небольшими перерывами.

**«Насос».** Пружинистые наклоны вперёд с палочкой в руках. Вдох — во второй части наклона. После окончания наклона вдох закончить. Вдохи выполнять одновременно с наклонами, ритмично. На выдохе — выпрямиться. 1 серия — 8 вдохов. Всего выполнить 12 серий.

Смотрите видео, где дошкольники делают дыхательную гимнастику А. Н. Стрельниковой

### **Игры и упражнения для дыхания в стихах**

Дыхательная гимнастика в стихах принесёт дошкольникам и удовольствие, и пользу. Попробуйте сделать с ребёнком такой комплекс упражнений:

#### ***Гуси летят***

Гуси высоко летят.

На детей они глядят.

1 — руки поднять в стороны — вдох

2 — руки опустить вниз, издав звук «г-у-у-у» -выдох

#### ***Ёжик***

Ёжик добрый, не колючий,

Посмотри вокруг получше.

1 — поворот головы вправо — короткий шумный вдох носом

2 — поворот головы влево — выдох через слегка открытые губы.

#### ***Регулировщик***

Верный путь он нам покажет,

Повороты все укажет.

1 — правая рука вверх, левая рука в сторону — вдох через нос

2 — левая рука вверх, правая рука в сторону — выдох + звук «р-р-р»

#### ***Маятник***

Влево, вправо, влево, вправо,

А затем начнём сначала.

Руки на поясе — вдох

1 — наклон вправо — выдох

2 — руки на поясе — вдох

3 — наклон влево — выдох

4 — руки на поясе — вдох

Выдох со звуком «т-у-х».

Дыхательные упражнения способствуют укреплению здоровья ребёнка. Выполнение дыхательных упражнений во время зарядки, физкультминутки или прогулки — отличный способ профилактики возникновения простудных заболеваний, поднятия общего жизненного тонуса и укрепление психофизического здоровья дошкольников, что обеспечит правильное их развитие.