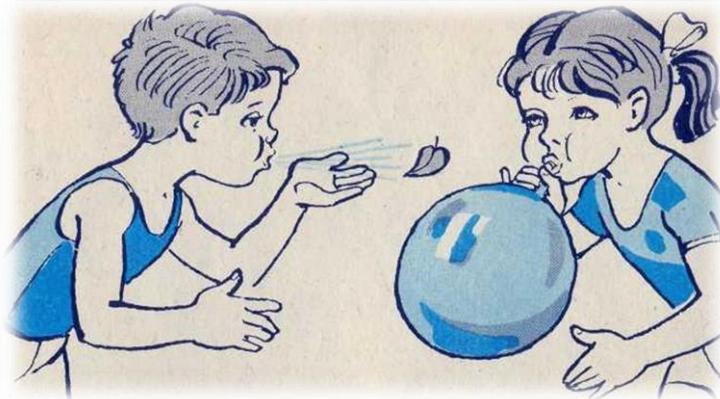


Дыхательная гимнастика для детей

Дыхание-это сама жизнь, наша жизнь начинается с первого вдоха. Но умеем ли мы правильно дышать? Эта тема особенно актуальна для детей, поскольку организм ребенка активно развивается и растет, а правильное дыхание способствует этому.

Зачем нужна дыхательная гимнастика?

- Дыхательные упражнения формируют навык правильного дыхания (через нос)
- Способствуют насыщению внутренних органов кислородом
- Укрепляют дыхательную мускулатуру
- Являются профилактикой заболеваний дыхательных путей
- Повышают неспецифическую сопротивляемость организма
- Нормализуют основные нервные процессы
- Играют немаловажную роль в формировании речевого аппарата



Частые заболевания верхних дыхательных путей в детском возрасте обуславливаются анатомо-физиологическими особенностями. Система верхних дыхательных путей у детей характеризуется сравнительной узостью и большей чувствительностью слизистой оболочки носовой полости, быстро реагирующей на раздражения, поступающие из внешней и внутренней среды.

Выключение носового дыхания или его расстройство ведет к значительному нарушению газообмена, уменьшению количества воздуха, поступающего в грудную клетку, застойным явлениям в грудной и черепной полостях, изменениям состава крови, отставанию в физическом развитии, нарушению функций центральной нервной системы, частым ангинам, бронхитам и

пневмониям.

Дыхательная гимнастика является профилактической и составной частью комплексного лечения заболеваний верхних дыхательных путей и включается с учетом возраста и психомоторного развития ребенка.

Для детей дыхательная гимнастика является игрой. Задача родителей обучить ребенка дышать так, как подразумевает техника конкретного упражнения. Лучше всего это делать в игровой форме, чтобы ребенку было интересно.

Поиграем : делаем глубокий вдох носом, надувая при этом с ребенком щеки, и хлопнув по ним руками, выпустить выдох через рот.

В подвижных играх, используйте звуковые упражнения, такие как клич индейцев (прикрывая рот рукой, издаем любые гласные звуки). Используйте свистки, губные гармошки, дудочки.

Купите ребенку ветерок, мыльные пузыри - это отличная игра и тренировка дыхательной системы.

Для более старших детей дыхательную гимнастику можно разнообразить и дополнить.

Воздушный шарик:

Предложите ребенку лечь на пол и положить руки на животик, представив, что у него в животике – воздушный шарик. Теперь медленно надумаем шарик, т.е. животик, а после того, как мама хлопнет в ладоши – шарик сдуваем. Выполняйте это упражнение вместе с малышом, повторяя 5 раз.

Хомячок: Предложите малышу изобразить хомячка, надув щеки и пройтись так несколько шагов. После чего хлопнуть себя по щекам, таким образом, выпустив воздух.

Носорог: Представить себя носорогом, который дышит поочередно через одну ноздрю. Закрывайте пальцем то правую, то левую ноздрю.

Легкое перышко: Для этого понадобится самое настоящее перышко. Цель игры – как можно дольше удержать перо в воздухе, совершая короткие и интенсивные выдохи.



Так же используйте в играх воздушные шарики. Надувайте их и отпускайте в полет, затем опять надувайте. Мыльные пузыри и в этом возрасте не теряют своей актуальности.

Добавьте игры со свечками, задувайте их.

Используйте коктейльные трубочки, опускайте их в стакан с водой и дуйте. Если вы уверены что ребенок не будет пить, добавьте моющее средство, и у вас получится мыльная пена. С которой тоже можно поиграть.

Пойте вместе с малышом детские песенки.

Во время прогулок, покажите ребенку, как можно нюхать цветы, медленно вдыхая его носом. Затем дайте подуть на одуванчик ртом, чтобы он видел, как разлетаются пушинки.

На самом деле, идей для игр с элементами упражнений дыхательной гимнастики большое множество. Все зависит от вашего с малышом энтузиазма и желания.

Играйте вместе, играйте с удовольствием!