



Методика проведения

Обучение правильному дыханию следует проводить методом терпеливого показа, повторного напоминания, лучше всего после упражнений, связанных с большой тратой энергии.

Методику проведения могут освоить дети, начиная с 2-х летнего возраста. Обучение нужно перевести в игру, тогда у малыша это не будет вызывать отрицания проведения упражнений. Дыхательные упражнения лучше выполнять в удобной одежде, после опорожнения кишечника и мочевого пузыря. Нос освобождают от слизи с помощью носового платка, каждую ноздрю отдельно. Исходные положения упражнений, могут быть различными. Ребенок может лежать, сидеть, откинувшись на спинку стула, стоять, расставив ноги. При любой из перечисленных поз важно, чтобы мышцы тела были расслаблены. Выполнять упражнения рекомендуется 3-4 раза в день, можно чаще. Для обучения углубленному выдоху можно использовать дыхательные упражнения раздражительного характера: «подуть на одуванчик», «подуть на свечку».

Задачи:

- тренировка навыка правильного носового дыхания,
- формирование углубленного выдоха;
- формирование углубленного вдоха;
- формирование ритмичного дыхания;
- укрепление мышц.



Дыхательная гимнастика
укрепляет дыхательные мышцы, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы. Гимнастические упражнения делают дыхание ребенка более глубоким и ритмичным, улучшают дренажную функцию бронхов. Повышается вентиляция легких, значительно увеличивается газообмен, и кровь быстрее, легче обогащается кислородом.

Ткань легких становится более эластичной, легочное кровообращение усиливается, облегчается работа сердца. Ток крови в сосудах ускоряется, и весь организм лучше снабжается питательными веществами.

Кроме того, активизирует выработку биологически активных веществ, повышает общий жизненный тонус ребенка, значительно увеличивает сопротивляемость организма к вирусам и бактериям. Упражнения усиливают деятельность надпочечников, вырабатывающих противовоспалительные гормоны, которые значительно уменьшают чувствительность организма к воздействию различных аллергенов.

Дыхательная гимнастика тренирует навыки правильного дыхания, улучшает осанку.

Противопоказания для занятий дыхательной гимнастикой: острое заболевание, обострение хронического заболевания, недомогание, немотивированный отказ от занятий.



Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста



Дыхательные упражнения:

1. «**Подуем на листочки**». Вдохнуть носом, сложить губы трубочкой и долго дуть («как ветерок»). Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.
*Мы листочки, мы листочки.
Мы веселые листочки,
Мы на веточках сидели,
Ветер дунул - полетели.*
2. «**Снежинки**». Вдохнуть носом, сложить губы трубочкой и долго дуть («как ветерок»)
*На поляну, на лужок
Тихо падает снежок.
И летят снежиночки,
Белые пушиночки.*
3. «**Вот какие мы большие!**» Встать прямо, поднять руки вверх, потянуться.
*С каждым новым днем –
Мы растем, мы растем.
Выше, выше тянемся!
Подрастем, подрастем.
Малышами не останемся!*
4. «**Понюхаем цветочек**». Глубоко вдохнуть при спокойно сомкнутых губах
*Здравствуй, милый мой цветок.
Улыбнулся ветерок.
Солнце лучиком играя,
Целый день тебя ласкает.*
5. «**Как пахнут пирожки**». Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Дыхание носом, поочередно каждой ноздрей.
6. «**Часики**». Встать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить. Рот закрыт, вдох носом - руки вверх, выдохнуть - вниз [тик-так, тик-так!].
*Держу часы в руках,
Идут часы вот так:
Тик-так, тик-так! (Воспитатель
прячет часы.)
Где же, где же, где часы?
Вот они часы мои,
Идут часы вот так:
Тик-так, тик-так!
Как часики стучат?*
7. «**Дудочка**». Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Глубокий вдох. Сделать медленный выдох с произнесением звуков [п-ф-ф-ф-ф-ф]
*Заиграла дудочка
Рано по утру.
Пастушок выводит:
«Ту-ру-ру-ру-ру!»
А коровки в лад ему
Затянули песенку: «Му-му-му-му-му!»*
8. «**Петушок**». Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох)
9. «**Каша кипит**». Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). При выдохе громко произносить звук [ф].
10. «**Паровозик**». Ходить по комнате, делая попеременно движения руками вверх-вниз и приговаривая «чух-чух-чух» .
11. «**Веселый мячик**». Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10см) к груди (вдох) и бросить мяч от груди вперед со звуками [у-х-х-х] (выдох), догнать мяч .
12. «**Гуси**». Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох - опускать вниз с произнесением длительных звуков [г-у-у-у-у] .
13. «**Пчелки Крылышками машут**». Руки поднимают кверху и разводят в стороны. При поднимании рук вверх - вдох, опустить руки вниз - выдох. Руки в локтях не сгибать.
14. «**Деревья качаются**». Поднять руки вверх, опустить вниз с произнесением [о-х] .
15. «**Надуем шарик**». Разводят руки в стороны, делая вдох через нос, глубокий выдох через рот
*Надувайся шар большой,
Да не лопайся!*