

Правильно дышать для детей крайне важно для их общего развития, укрепления иммунитета и полноценного функционирования всех органов и систем организма.

Большинство детей дышат слишком часто и неглубоко, время от времени непроизвольно задерживая вдох или выдох, что «сбивает» легкие с ритма и ухудшает их вентиляцию. Такое дыхание называется поверхностным, и дыша таким образом, малыш не дает своей дыхательной системе возможности хорошо «проветриться». Получается, что свежий воздух не поступает во все отделы легких, обновляя лишь наружную их часть. В итоге большая часть легких практически никогда не обновляется и не избавляется от остатков «подержанной» атмосферы, которая является просто идеальной средой для вирусов простуды, гриппа и всяким аллергенам.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натошак.

3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Упражнения на дыхания:

1. «Часики»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.



2. «Трубач» Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.



3. «Паровозик» Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.



4. «На турнике» Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед «бой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.



5. «Петух»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».

Повторить 5—6 раз.



6. «Каша кипит»

Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот—выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.



Памятка для родителей

7. «Насос»

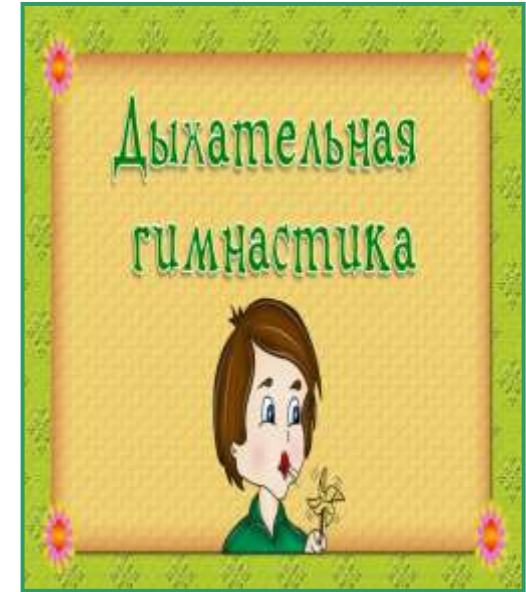
Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону— выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.



8. Буря в стакане»

В стакан налить воды. Взять трубочку и дуть через нее в воду. Следить чтоб не надувались щеки.

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение детский сад с. Ярымово



«Дыхательная гимнастика»

2020 г.