ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка.

Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Проще говоря, необходимо научить детей правильно дышать.

Цель этих упражнений — увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм.

1. Ребёнка учим дышать при закрытом рте.

2. Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай

длительно через нос».

3. Предлагаем вам самим проделать эти упражнения. На первый взгляд

простое упражнение (повторяют это упражнение 4-5 раз).

4. Затем мы тренируем у ребёнка ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного, продолжительного выдоха:

- выдох должен быть длительным и плавным;

- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)

Выполнять лучше до завтрака или после ужина. Итак, проветрите помещение и приступайте.

Дыхательные упражнения можно проводить со стихотворным или

музыкальным сопровождением.

Предлагаю один из многих комплексов упражнений:

1 упражнение. «ЧАСИКИ» Часики вперёд идут, За собою нас ведут.

Исходное положение — стоя, ноги слегка расставить. 1 взмах руками вперёд «тик» (вдох), взмах руками назад «так» (выдох)

2 упражнение. «ПЕТУШОК» Крыльями взмахнул петух, Всех нас разбудил он вдруг. Исходное положение - встать прямо, ноги слегка расставить, руки в стороны — вдох), а затем хлопнуть ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

3 упражнение. «НАСОСИК» Накачаем мы воды, Чтобы поливать цветы. Исходное положение – стоя с опущенными руками. На вдохе руки поднимаются вверх, на длинном выдохе произносится «с-с-с» и руки плавно опускаются.

И еще несколько советов родителям:

• Во избежание головокружения продолжительность упражнений должна

ограничиваться 2-3 минутами.

• Во время гимнастики должно соблюдаться правило: вдох совпадает с

расширением грудной клетки, выдох с сужением ее.

• Дыхательные упражнения делать в проветриваемой комнате или на улице.

• Выполнять упражнения нужно через час после еды или натощак.

• Одежда не должна стеснять движения ребенка.

• Мышцы рук, шеи, груди не напрягать.

• Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;

- плечи не поднимать.

Для развития дыхания ребенка пользуйтесь дыхательными играми:

- сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки;

- дуть на легкие шарики, карандаши и катать их по столу;

- приводить дутьем в движение плавающих в тазике уток, лебедей, кораблики и другие фигурки, всевозможные вертушки, бумажные колпачки и ватные шарики, подвешены на натянутой горизонтальной нитке;

- сдувать тычинки созревших одуванчиков;

- надувать надувные игрушки и воздушные шарики; особенно полезно пускать мыльные пузыри – это формирует очень тонкое регулирование выдоха;

- поддувать вверх пушинку, ватку, бумажку, мыльный пузырь.