



ЗАЧЕМ НУЖНА ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«Дыхательная система ребенка устроена чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача родителей – сохранить ее здоровой»

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).

Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко

дышим в них (2-3 раза). После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.

Упражнения для детей с нарушением носового дыхания.

1. Исходное положение стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4—5 раз) через каждую половину носа.

2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь — вдох, опустить руки вниз — выдох. Выполнять медленно до 5 раз.

3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5—6 раз через каждую половину носа.

4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5—6 раз).

5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлинённом выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).

6. При ходьбе дышать только через нос. Постепенно удлинять фазу выдоха: на 2 счета — вдох, на 3—4—5—6 — выдох; на 2 счета — вдох, на 3—4—5—6—7 — выдох (2—3 мин).

Упражнения в игровой форме

Не секрет, что маленьких детей сложно заставить делать что-либо, если данное действие не вызывает интереса. Именно поэтому предлагаю вам проводить занятия в игровой форме. Эффект они оказывают неоспоримый, но при этом совсем не вызывают затруднений. Чтобы малышам было еще интереснее, взрослые могут тоже принять участие в «игре» и даже вызвать ребенка на «соревнование».

Сдуваем соринки. Исходное положение (И.п.): стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, смотреть вперед. Вдох через нос, повернув голову направо, сдуть пылинки с плеча (сложить губы трубочкой). Повернуть голову вперед (вдох), затем повернуть голову к другому плечу (выдох). Снова повернуть голову вперед (вдох) и подуть на живот (выдох).

Игра на трубе. И.п.: сидя или стоя, руки согнуть, кисти в кулачки, кулачок на кулачок, имитируя трубу. Вдох через нос, долгий выдох в кулачки («тра-ра-ра и тру-ру-ру – мы дудим в свою трубу»).

Одуванчики. И.п.: сидя или стоя. Глубокий вдох через нос и долгий выдох перед собой, имитирующий сдувание семян с одуванчика.

(«Дует-дует мальчик на белый одуванчик.

Дует все сильнее и будет здоровее!»)

Курочка. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки развести в стороны (крылья курочки) – вдох. Затем резкий наклон вперед, приговаривая «тах-тах-тах» (выдох) и хлопая ладошками по коленкам.

Жучок. И.п.: сидя или стоя, руки скрещены на груди. Развести руки в стороны, голову слегка запрокинуть – вдох, руки снова скрестить на груди,

голову опустить на грудь – выдох. («Жу-жу-жу – сказал жук. Я сижу и жужжу»).

Филин. Взрослый произносит: «День!» - ребенок (И.п.: стоя) поворачивает голову вправо-влево. «Ночь!» - ребенок, смотря вперед, поднимает руки-крылья и выдыхает через рот (губы трубочкой): «Уф-ф-ф!»

Флажки. И.п.: стоя, руки опущены, держат флажки. Через стороны поднимать руки вверх, делая вдох носом, опускать руки так же через стороны – выдох (губы сложить трубочкой). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, держат флажки. Наклониться вперед, дотянуться правой рукой до левой стопы, затем левой рукой до правой стопы (поочередные махи).

Бегемотик. ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Паровозик. Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

На стол выкладываются шарики из ваты, и ребенок дует на них, чтобы шарики слетели со стола. Можно дуть вместе со взрослым, наперегонки.

На нитку подвешивается перышко, кусочек легкой воздушной ткани. Губами, сложенными трубочкой, необходимо как можно дольше дуть, чтобы перышко или ткань поднимались вверх и летали.

Буря в стакане. Необходимы стакан, наполненный водой, и трубочка для питья. Делая долгий выдох, важно добиться появления пузырей. Вдох – через нос, выдох – через рот. Веселая игра в мыльные пузыри поможет выздоровлению после простуды. Вдох нужно делать носом, а выдох – сложенными трубочкой губами (так пузыри будут большими и красивыми).

Также можно дать ребенку игрушку-вертушку, и дуть на нее, изображая ветер. Вместе с ребенком можно дуть на воздушные шарики, чтобы они летали и не падали. Или выберите малышу мелодичную свистульку, дудочку, предложите поиграть на этих инструментах. И тогда... всей семье будет весело!

ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Одной из разновидностей дыхательной гимнастики является звуковая гимнастика, при которой строго определенным способом

произносятся различные звуки и их сочетания. Большое значение имеет интенсивность звуков (громко и протяжно, энергично и четко и т.д.). Создаваемая при этом вибрация позволяет расслабить спазмированные бронхи и особенно полезна при заболеваниях дыхательных путей, сопровождающихся обструкцией. Звуковая гимнастика позволяет выработать соотношение вдоха и выдоха 1/2.

Упражнения нужно выполнять медленно, спокойно, без напряжения.

Сила вибрации зависит от силы воздушной струи, возникающей при произнесении тех или иных звуков. Наибольшая сила требуется при произнесении глухих согласных (п, т, к, ф, с). Среднее по силе напряжение развивается при произнесении звонких согласных (б, д, г, в, з). Легче всего произносить так называемые сонанты (от лат. *sonus* – звук) – м, н, л, р.

Все звуки нужно произносить строго определенным образом в зависимости от цели звуковой гимнастики. Так, при бронхиальной астме жужжащие, шипящие и рычащие звуки произносятся громко, энергично, а при хроническом бронхите те же звуки следует произносить тихо, шепотом, мягко.

До и после каждого упражнения производят «очистительный выдох» - «пф-ф-ф» - через губы, сложенные трубочкой. С него же и начинают занятия. Другое обязательное упражнение – «закрытый стон» («м-м-м-м»), который выполняют сидя, немного наклонившись вперед и положив кисти на колени ладонями вниз.

Дышать, выполняя звуковые упражнения, нужно так: вдох через нос – 1-2 сек., пауза 1 сек., активный выдох через рот 2-4 секунды, пауза 4-6 секунд. Занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении, 1-2 раза в день по 5-6 минут, одежда свободная. Упражнения можно выполнять сидя, стоя, лежа.

ЗВУКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Шагом марш. И.п.: стоя, в руках гимнастическая палка. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох. Выдыхая, произносить «тиш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минут.

Регулировщик. И.п.: стоя. Ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р». Повторить 4-5 раз.

Вырасти большой. И.п.: стоя, ноги вместе. Поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «ух-х-х». Повторить 4-5 раз.

Маятник. И.п.: стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклоны в стороны. При наклоне – выдох, произносить «т-у-у-х-х-х». Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

Семафор. И.п.: сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох, произносить «с-с-с-с». Повторить 3-4 раза.