

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

«Центр развития – детский сад №173»

г. Краснодар, ул. Азовская,9

Консультация для родителей

Подготовила: Агафонова Нина Евгеньевна

Дыхательная гимнастика для детей

«Дыхательная система ребенка устроена чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача родителей – сохранить и приумножить ее здоровой». Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клетки организма.

Обучив ребенка дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье.

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, в течение дня. Ребенка легко можно научить правильному дыханию.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

Ваша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т. п.

Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (*рот закрыт, ноздри развернуты*). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (*поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую*).

Очень полезная для развития лёгких игрушка – свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает. Очень увлекательная игра, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Ребёнок дует, вода пузырится – весело и полезно, не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата. Деткам постарше можно надувать воздушные шарики. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5 – 10 минут.

Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (*ртом и носом*). Детей очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного дыхания.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (*для начала их можно придерживать руками*)

Упражнение Хомячок.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. Пружинка

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Упражнение САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, ребенок выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (*малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох*)

Отправляется в полёт (*задерживает дыхание*)

Жу- жу -жу (*делает поворот вправо*)

Жу-жу-жу (*выдох, произносит ж-ж-ж*)

Постою и отдохну (*встает прямо, опустив руки*)

Я налево полечу (*поднимает голову, вдох*)

Жу – жу – жу (*делает поворот влево*)

Жу- жу –жу (*выдох, ж-ж-ж*)

Постою и отдохну (*встаёт прямо и опускает руки*).

Повторить 2-3 раза