

# *Правильное дыхание*

*Консультация для родителей*

*Разработал:  
инструктор по физкультуре  
Маринченко Оксана Александровна*

**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. Умение правильно дышать со временем научит малыша управлять собой, кроме того, это позволит справиться с проблемой частых простуд и в какой-то мере уменьшит риск разрастания аденоидной ткани.

**Дыхательная гимнастика** прекрасно дополняет любое лечение, развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Не секрет, что маленьких детей сложно заставить делать что-либо, если данное действие не вызывает интереса. Именно поэтому предлагаем вам проводить занятия в игровой форме. Чтобы малышам было еще интереснее, взрослые могут тоже принять участие в "игре" и даже вызвать ребенка на "соревнование".

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели.

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.

### **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).

## Упражнения для дыхательной гимнастики

Дополнительным стимулом для ребенка могут быть мягкие игрушки. Эти маленькие друзья помогают ребенку избавиться от стеснения и могут принимать участие в упражнениях. Например, сидеть у малыша на животике и приподниматься вверх во время глубокого вдоха, опускаться вниз во время выдоха.

### *«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).

### *«Часики»*

**ИП:** стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

### ***«Трубочка»***

**ИП:** сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

### ***«Ворона»***

**ИП:** ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «карррр», максимально растягивая звук [p].

### ***«Куточка»***

**ИП:** ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья — вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

### ***«Жук»***

**ИП:** малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову — вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову — выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

### ***«Гуси летят»***

Медленная ходьба. На вдох — руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».



### ***«Волна»***

**ИП:** лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

### ***«Дерево на ветру»***

**ИП:** сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

### ***«Ножницы»***

**ИП:** то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

### ***«Ныряльщики за жемчугом»***

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

\*\*\* Дыхание только через одну (левую, затем правую) ноздрю.

\*\*\* Сидя с опущенными руками, ребенок делает быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опускает руки вдоль тела ладонями вниз.

\*\*\* Задержка дыхания. Ребенок делает глубокий вдох и задерживает дыхание так долго, насколько сможет.