

Цель и значение дыхательной гимнастики

Самая главная цель, которую преследуют сторонники дыхательной гимнастики – это общее укрепление и оздоровление организма ребенка.

Ведущие специалисты рекомендуют как можно чаще обращаться к методикам, основанным на дыхательных упражнениях, так как они:

- *обогащают организм кислородом;*
- *являются отличным методом, помогающим ребенку в управлении своим дыханием;*
- *улучшают работу всех внутренних органов;*
- *позволяют ребенку стать более спокойным, и избежать стрессовых ситуаций;*
- *имеют профилактическую направленность, позволяя сделать иммунитет малыша более стойким к различным простудным заболеваниям.*

Показания и правила проведения занятий

Дыхательная гимнастика в детском саду, картотека разнообразных методик для различных возрастов – требование обязательное для работников ДОУ. Место проведения – любое; очень полезно проведение комплекса на улице, но, если погодные условия не позволяют, комплексы проводятся в группе с воспитателем, или на музыкальных занятиях.

Для проведения некоторых упражнений имеются противопоказания. Их немного, но воспитателю необходимо проконсультировать



ься с родителями детей на предмет наличия у них хронических заболеваний.

- 1. Регламент выполнения упражнений составляет от 10 минут до получаса. Выполнять комплексы следует только через час после еды.*
- 2. Следует использовать на таких занятиях разнообразные игрушки и другие демонстрационные материалы. Это повысит мотивацию и интерес детей к упражнениям.*
- 3. Используя стандартные комплексы упражнений, можно видоизменить их, добавив что-то свое, и сделав оригинальными.*
- 4. Когда позволяют погодные условия, обязательно выполнение комплекса на улице. Если гимнастика проходит в помещении, его температура не должна превышать 20 градусов.*
- 5. Для достижения наивысшего результата, необходимо ознакомить с упражнениями и родителей детей, чтобы они могли регулярно заниматься дома.*

Картотека дыхательных упражнений для ДОШКОЛЬНИКОВ

В дошкольных учреждениях большое внимание уделяется дыхательной гимнастике. В арсенале каждого воспитателя есть картотека, содержащая разнообразные комплексы упражнений.

Например:

1. «Надуваем щечки»

Ребенок вдыхает воздух носом, затем выдыхает с помощью рта. При этом необходимо надуть щеки. Руководителю нужно следить за струей выдыхаемого воздуха, она не должна быть шумной и резкой, наоборот – спокойная и плавная.



2. «Насос»

Держа руки на поясе, ребенку необходимо выполнить небольшие по амплитуде приседания. В это время происходит вдох. Когда ребенок поднимается, происходит выдох. Повторить 4 раза. Чтобы тренировать более длительный выдох, через некоторое время следует увеличить глубину приседаний.

3. «Говорок»

Ребенок сидит, тело не напряжено, руки внизу. Ребенок имитирует звуки, которые просит показать воспитатель.

Например:

- *Расскажи, как едет паровозик?*
- *Покажи, как гудит машина?*
- *Знаешь, с каким звуком поднимается тесто?*
- *Вспомни, как говорит сова?*

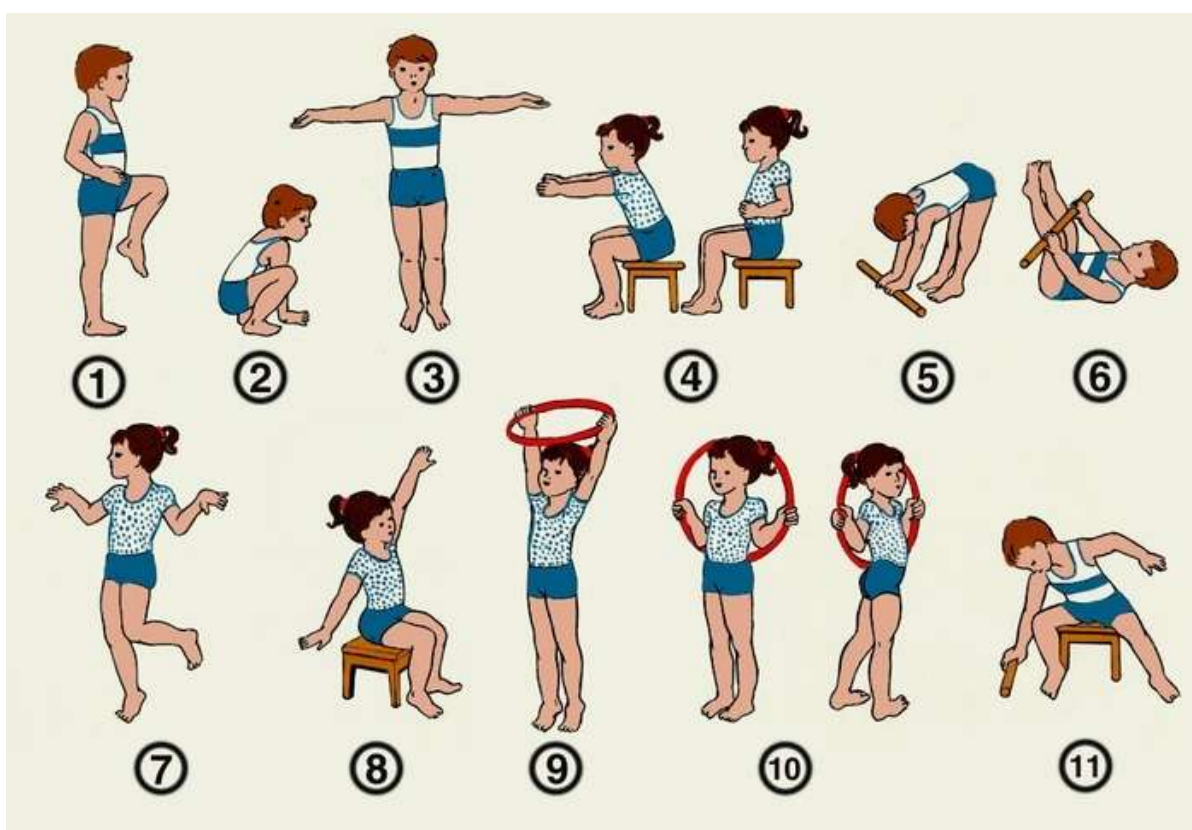
После вопросов необходимо поработать над длительным выдохом, это можно сделать с помощью пропевания различных гласных. Сначала взрослый показывает упражнение, затем делает его вместе с малышом, и, когда ребенок будет уверенно выполнять все указания, он может пропевать гласные самостоятельно.

4. Работа над дыхательной системой

В момент проведения методики дети спокойно и расслабленно лежат на матах, ничто не должно отвлекать их внимания.

Взрослый просит «прислушаться» к дыханию, и дает команды:

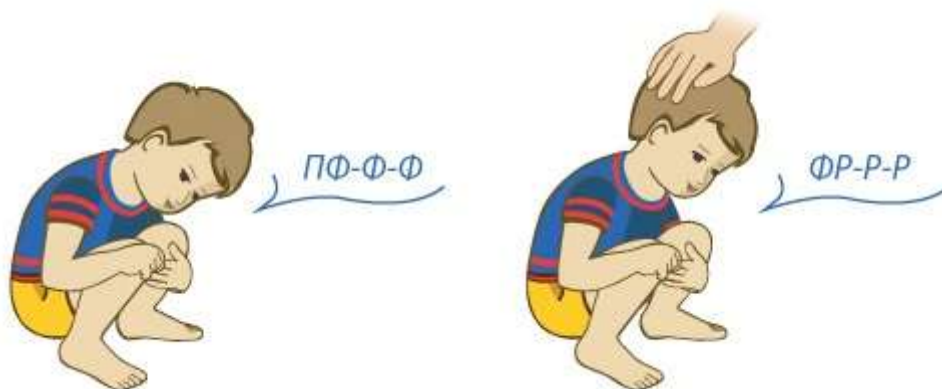
- *Проследить, как движется струя воздуха при вдохе, и куда попадает, а затем откуда выходит.*
- *Вдуматься, какая именно часть тела начинает двигаться, когда происходит вдох.*
- *Коротко вдохнуть, затем ответить на вопрос: «Это дыхание – поверхностное или глубокое?», затем руководитель просит детей вдохнуть медленно и долго, и задает тот же вопрос.*



Отвечая на эти вопросы, дети учатся анализировать свое дыхание, прислушиваться к своему организму.

5. «Ёжик»

Упражнение выполняется с помощью игровой ситуации. Ребята фантазируют, что они маленькие ежики, которые разглядывают полянку в лесу. Посмотрят направо – удивленно вдыхают носом, будто увидев сову.



Затем выдыхают через рот. Смотря влево – видят зайчика или грибочки, и довольно «сопят» носиками. Под подходящее музыкальное сопровождение дети повторяют данное упражнение до 8-ми раз.

Гимнастика по А. Н. Стрельниковой для детей от 4 лет

Александра Николаевна Стрельникова – педагог-вокалист. Когда она тяжело заболела, с ней случился приступ удушья, и ей помогла актерская гимнастика. Вся ее методика основана именно на этой гимнастике. В последствии педагог стала помогать людям укреплять свой организм, а больным — излечиться от различных недугов.



В учреждениях дошкольного образования дыхательная гимнастика Стрельниковой получила широкое распространение, картотека ее

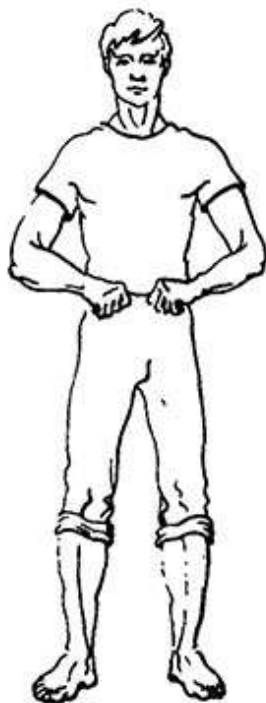
упражнений насчитывает множество разнообразных техник и приемов, позволяющих детям бороться с простудными заболеваниями, и отлично укреплять иммунитет.

Выполнять комплекс следует, соблюдая несколько правил:

1. Самый главный аспект гимнастики – вдох с помощью носа (он шумный и резкий).
2. Выдыхать необходимо ртом, спокойно и плавно.
3. Каждому определенному движению сопутствует вдох.
4. Выполнению каждого упражнения соответствует определенный, четкий ритм. Он сравним со строевым маршем.

Упражнение «Ладони» или «Кулачки»

**ДАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ
РАЗМИНОЧНЫМ.**



1. Ребенок находится в наиболее комфортной для него позиции.
2. Ребенок сгибает руки в локтях, ладони смотрят вперед.
3. По команде руководителя ребенок выполняет вдох, и одновременно сжимает руки в кулаки.

4. После этого следует небольшая пауза (около 5 секунд), затем повторение всех действий несколько раз.

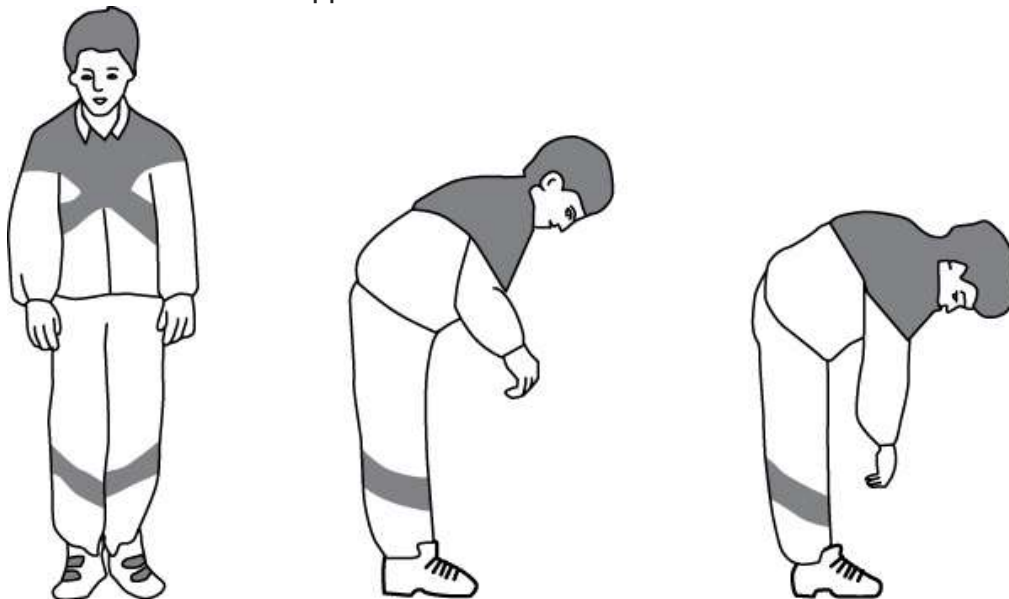
При возникновении головокружения следует расслабиться, сесть, увеличить время пауз.

«Погончики» или «Погонщик»

Руки ребенка сжаты в кулаках и находятся на середине живота. При этом следует обращать внимание, что все остальное тело не должно быть напряженным (особенно плечи). При стремительном вдохе ребенок резко выталкивает полностью выпрямленные руки к полу. После ребенок возвращается к исходной позиции. 8 раз – рекомендованное количество для выполнения.

«Насос» или «Накачка»

Упражнение выполняется стоя. Ноги чуть расставлены. По команде руководителя ребенок делает легкий наклон, и во второй его половине резко вдыхает через нос. Вдох завершается вместе с наклоном. После этого ребенку необходимо чуть приподняться, и снова выполнить движение наклона.

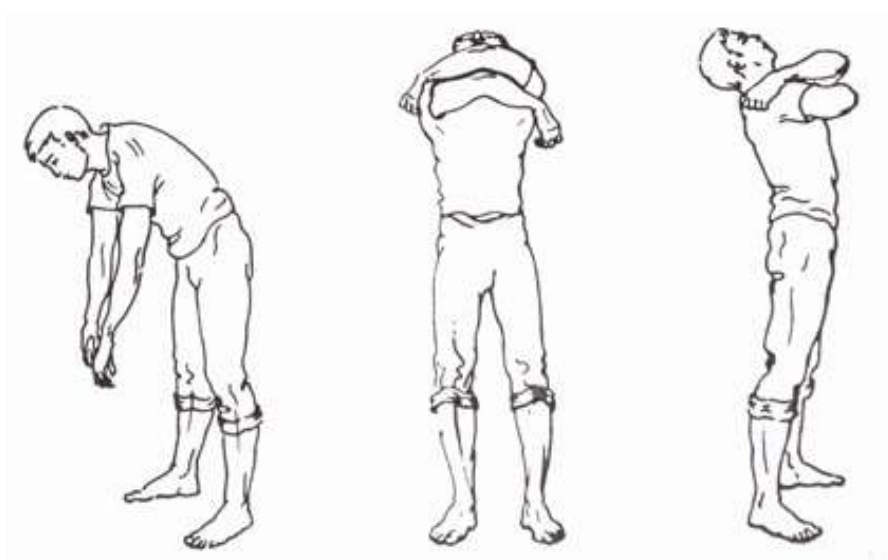


Не следует забывать о том, что каждое упражнение выполняется в ритме строевого шага. Руководителю необходимо следить за округленной спиной подопечных, а также за уровнем наклона – он не

должен быть слишком низким. Выполнить данное упражнение следует 12 раз.

«Обними плечи» или «Обними себя»

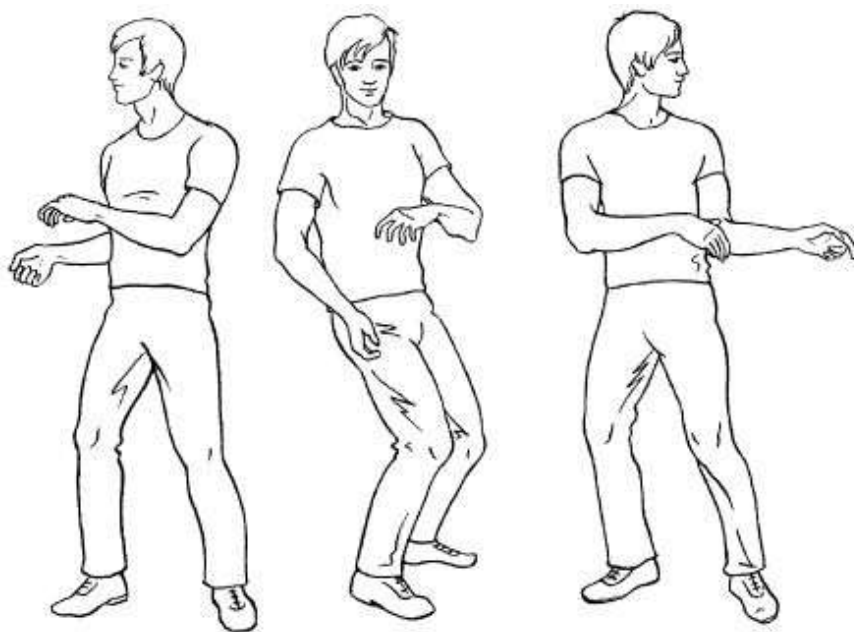
Во время этого упражнения ребенок будто обнимает себя согнутыми руками. Поднимая их до уровня плеч, он резко вдыхает, и обхватывает себя. 12 раз – количество, рекомендованное для выполнения упражнения.



Руководителю необходимо узнать, есть ли дети с пороком сердца и ишемической болезнью сердца. С таким заболеванием выполнять упражнение не следует.

«Кошечка»

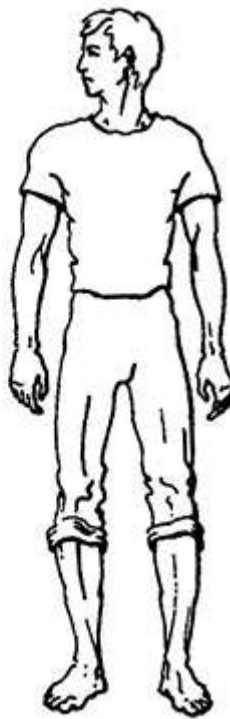
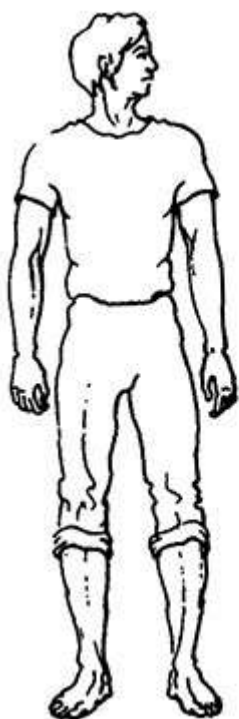
В позиции стоя ребенок начинает выполнять танцевальные приседания. Поворот вправо сопровождается коротким вдохом, а руки в этот момент делают хватательные движения. Аналогично происходит поворот в левую сторону.



Повторить 12 раз. Руководитель обращает внимание на легкие, пружинистые приседания, и расслабленный, произвольной выдох. Ступни во время приседаний не нужно отрывать от пола, все действия выполняются с прямой спиной.

«Повороты головой»

Содержание этого упражнения включает в себя повороты головой. Шея в этот момент расслаблена, каждому повороту сопутствует вдох.



Повторение

упражнения – 12 раз.

Гимнастика по К. П. Бутейко для детей 2-7 лет

Дыхательная гимнастика Бутейко направлена на снижение углекислого газа в крови с помощью поверхностного вдоха. Данный комплекс благотворно влияет на весь организм, особенно он показан детям при бронхиальной астме.

Главная цель комплекса – расслабление диафрагмы. Это происходит за счет уменьшения глубины вдоха и увеличения паузы после выдоха.

Упражнение «Часики»

Ребенок находится в положении стоя, ноги чуть расставлены. Руководитель предлагает ему представить, что он – маленькие часики. Можно спросить, как они «говорят?», ребенок ответит: «Тик-так»

После этого к словам добавляются махи прямыми руками вместе с произношением имитации часов.

«Трубач»

Исходное положение – сидя, спина прямая, но не напряжена.

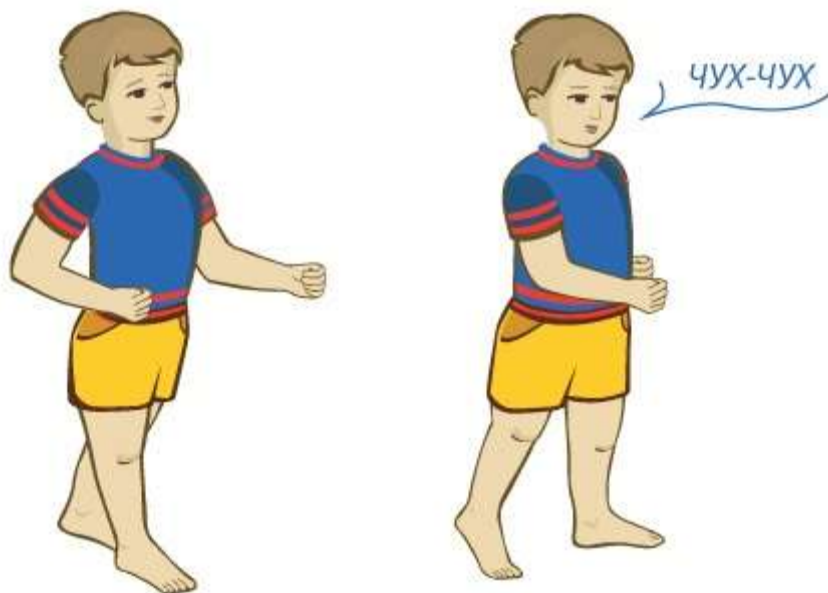


Руки ребенка согнуты в трубочку, подняты на уровень рта. Медленно выдыхая, ребенок произносит «пф». Упражнение повторить 4-5 раз.

«Паровозик»

Веселое упражнение, которое пользуется большим интересом у детей. Воспитатель предлагает им представить, что они – большой паровозик.

Дети выстраиваются, и идут по кругу, приговаривая «чух-чух». Время выполнения данного упражнения: 20-30 секунд.



«Петух»

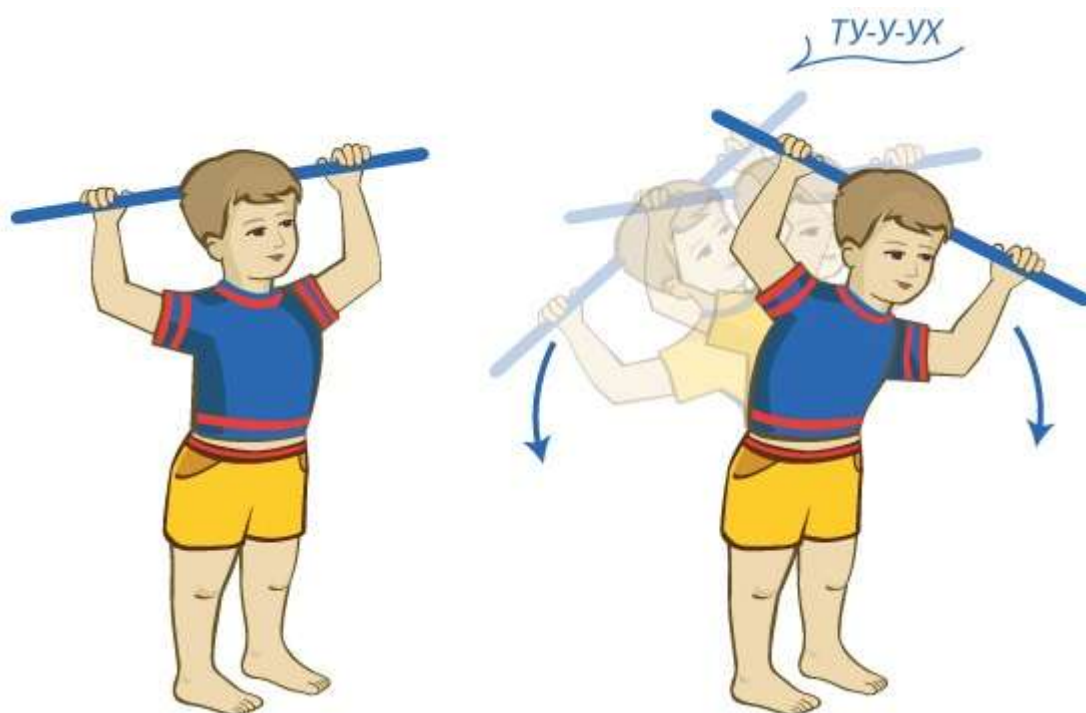
Ребенок стоит спокойно, прямо. Руководитель предлагает ему пофантазировать и представить, что он – петушок. Все дети с удовольствием показывают голосом, как кричат петухи.



После этого руководителю необходимо продемонстрировать само упражнение — нужно произносить «кукареку!», хлопая двумя руками по бедрам на каждый слог. Затем ребенок поднимает руки в стороны и, хлопая ими по бедрам, произносит: «Ку-ка-ре-ку». **Следует повторить упражнение 5-6 раз.**

«На турнике»

Упражнение выполняется с помощью гимнастической палки. Ребенок находится в положении стоя, держит ее перед собой.



Со вдохом ребенок поднимается на носочки, и в это время руки поднимают вверх палку. Выдох происходит с опусканием палки, и произношением звука «Ф».

«Карлики и великаны»

Дети идут по кругу, выполняя указания, которые произносит воспитатель. Он предлагает им показать карликов – присев, и идя на корточках, а затем великанов – дети вытягиваются и идут на носочках. Дыхание спокойное, не сбивчивое. Для большего вовлечения в процесс игры, руководителю следует подобрать

подходящие по смыслу строки стихотворения и музыкальное сопровождение.

*ТАКОЕ УПРАЖНЕНИЕ ВХОДИТ В КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ,
ПОЭТОМУ ВЫПОЛНЯТЬ ЕГО НУЖНО БЕЗ НОСКОВ И ОБУВИ, И В
МАЙКЕ И ТРУСАХ.*

Гимнастика из хатха-йоги для детей от 5 лет

Для приобщения детей к здоровому образу жизни, многие педагоги используют такую современную методику, как хатха – йога. Ее внедрение позволяет улучшить физическую и умственную способность детей, воспитать в них культуру здоровья.

Дыхательная гимнастика, имеющая обширную картотеку, совместно с рациональным режимом, правильным питанием и закаливанием в детском саду, дает отличный результат.

А конкретнее:

- *Сокращается число детей, болеющих ОРЗ и гриппом.*
- *У детей наблюдается повышение жизненного тонуса.*
- *Улучшается память и физическое развитие.*
- *Дети лучше справляются с усвоением программы.*
- *Повышается коммуникабельность и выносливость.*

Упражнение «Змейка»

Дети сидят в комфортном положении. Правая рука зажимает левую ноздрю, и происходит вдох через правую. Затем зажимается правая ноздря, и через левую происходит выдох. Воспитателю необходимо

использовать различные приемы имитации: дуновение ветерка,



ураган, надувание шарика.

«Водолазы»

Воспитатель использует игровую ситуацию: дети представляют, что они отважные водолазы, которые ныряют в поиске затонувших кораблей. Необходимо найти подходящие картинки, видеофрагменты и занимательные истории. Данное упражнение учит детей задерживать дыхание. Необходимо повторить несколько раз.

«Шарик»

Исходное положение – лежа. Воспитатель просит детей сосредоточить внимание на дыхании, и глубоко вдохнуть, надувая грудь, «как шарик».



УПРАЖНЕНИЕ ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ПРИВЫКАТЬ ДЫШАТЬ ДИАФРАГМОЙ.

«Ветер»

Воспитатель просит детей представить, что к ним в окошко залетел теплый, летний ветерок. Дети делают глубокий вдох носом и выдыхают со звуком «У». Затем воспитатель говорит, что подул холодный ветер, дети вдыхают носом, а на выдохе плотно смыкают зубы и произносят «Ааа».

Игры и упражнения для дыхания в стихах

В детском саду активно используются упражнения из картотеки дыхательной гимнастики в стихах.



Во время выполнения такой методики, руководителю важно наблюдать:

- *За вдохом детей – он осуществляется через нос.*
- *За полным расслаблением плеч.*

- *За выдохом – он умеренный и расслабленный.*
- *За щеками – они не должны надуваться.*
- *За общим состоянием ребенка – при возникновении головокружения, упражнения следует прекратить.*

Упражнение «Футбол»

Для выполнения упражнения необходим маленький мячик и ворота (можно сделать из конструктора). Задача ребенка — «забить» в ворота гол. Язык в этот момент должен лежать на нижней губе.

Перед упражнением ребенок произносит строчки стихотворения:

- *«Мой веселый звонкий мяч» (во время первого знакомства с упражнением строчки произносит руководитель);*
- *«Ты куда пустился вскачь?» (атем происходит непосредственное выполнение упражнения, и после него необходимо прочесть еще 2 строки);*
- *«За тобой я успеваю» (при совместном выполнении упражнения детьми можно предложить читать строчки одному ребенку, пока другой выполняет задание);*
- *«И в ворота забиваю» (повторить стихотворение несколько раз).*

«Фокусник»

Упражнение развивает сильный, направленный выдох. Боковые края языка ребенка прижаты к верхней губе (в середине получается промежуток). На кончике носа находится маленький кусочек ваты.

Ребенок читает строчку стихотворения:

- *«Умелым фокусником хочу я стать» и в этот момент резко дует, стремясь уронить кусочек ваты.*
- *«Волшебным образом я буду ватку в воздух поднимать!» – после прочтения фразы ребенок вновь повторяет упражнение.*

«Снеговик»

Упражнение выполняется на столе, на котором лежат шарики из ваты. Руководитель предлагает ребенку «слепить» снеговика необычным способом, а именно с помощью дыхания.

На первом занятии руководитель сам читает строки стихотворения, а затем их рассказывает и сам ребенок.

- *«Со снегом я люблю играть» – ребенок делает вдох, катает шарики по столу.*
- *«И Комья снежные катать» – после этих строк небольшая пауза.*
- *«Снеговика задорного слеплю» – ребенок вновь дует на кусочки ваты.*
- *«И вам (или имя воспитателя) за терпенье подарю» – ребенок берет шарики руками и «собирает» снеговика.*

«Регулировщик»

Ребенок стоит прямо, воспитатель произносит строчку стихотворения:

- *«Верный путь он нам покажет» – ребенок вдыхает через нос, подняв правую руку вверх, а левую – в сторону.*
- *«Повороты все укажет» – выдыхает со звуком «Р», теперь левая находится наверху, а правая – в стороне. Ребенок произносит звук «Ф» и в это время выдыхает.*

Картотека упражнений дыхательной гимнастики довольно широка. Можно выполнять упражнения как в детском саду, так и дома. Их можно видоизменять и дополнять в зависимости от возраста и возможностей детей.

Выполнение данной дыхательной гимнастики обеспечит отличную профилактику заболеваний детей, а также поднимет их жизненный тонус, улучшит работу многих внутренних органов, и позволит сплотиться друг с другом.