

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 110»

Кабинет раннего вмешательства.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ»

Большое количество родителей когда-нибудь сталкивались с такой проблемой, как заболевания дыхательной системы детей. Бесспорно, когда ребенок болеет – это не может радовать. Однако не все родители при этом стремятся скорее в аптеку за какими-нибудь лекарственными препаратами, поскольку предпочитают другие методы лечения, но как именно помочь своему малышу знают не всегда. Повысить защитную функцию организма, восстановить нормальное дыхание после перенесенных заболеваний, предотвратить простуды можно, выполняя *дыхательную гимнастику*.

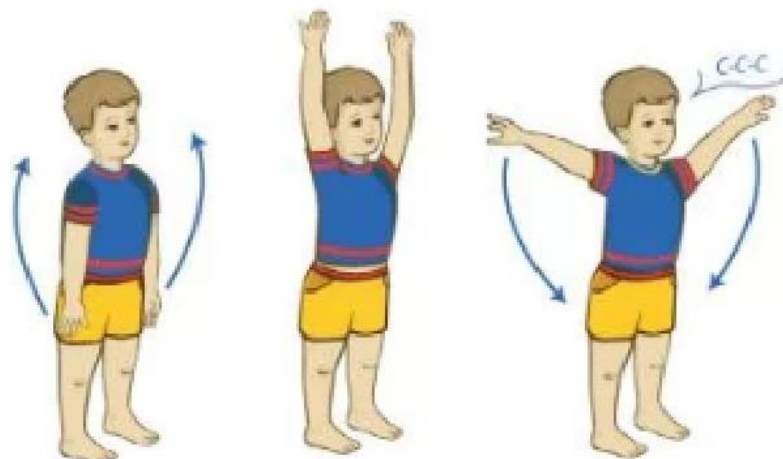
Ваша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п. Дыхательные упражнения особенно необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, страдающим бронхиальной астмой, выздоравливающим после воспаления лёгких. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма, она способствует правильному развитию, хорошему росту ребенка.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении, и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной! И, важно, что предлагаемую дыхательную гимнастику можно выполнять не только дома, а также: на прогулке в парке, в транспорте, на даче и т. д.

Картотека дыхательной гимнастики для детей раннего возраста 2-3 лет

Упражнение 1. НАСОСИК.

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



Упражнение 2. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (*выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох*)

У мышки – очень маленький (*присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш*)

Мышка ходит в гости к мишке (*походить на носочках*)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.



Упражнение 3. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (*руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос*)

Хочу налево поспицу (*повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть*)

Могу подуть направо (*голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох*)

Могу и вверх (*голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох*)

И в облака (*опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот*)

Ну а пока я тучи разгоняю (*круговые движения руками*).

Повторить 3-4 раза.



Упражнение 4. КУРОЧКИ.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно

похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.



Упражнение 5. ПЧЁЛКА. Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.



Упражнение 6. КОСИМ ТРАВУ .

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

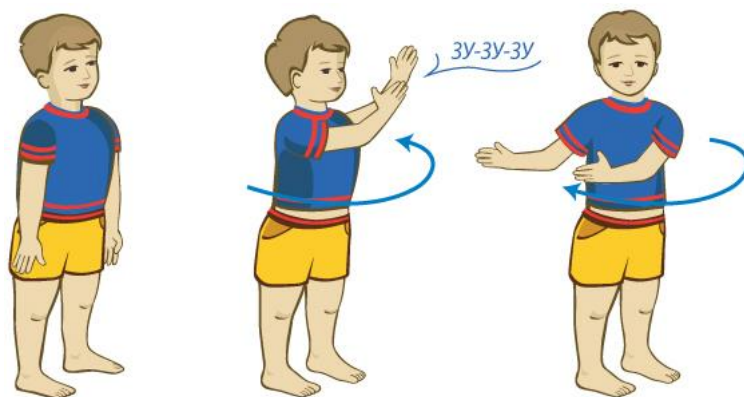
Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

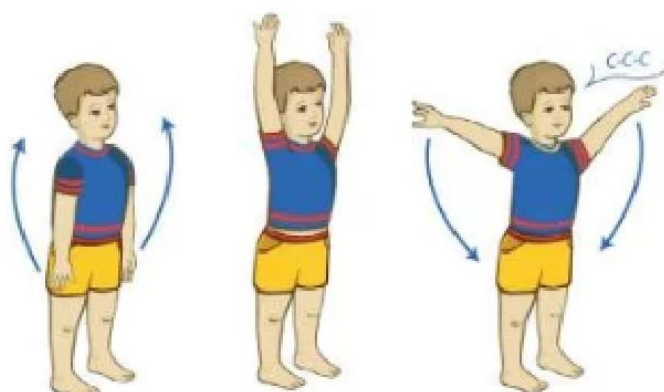
Приводим пример еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.



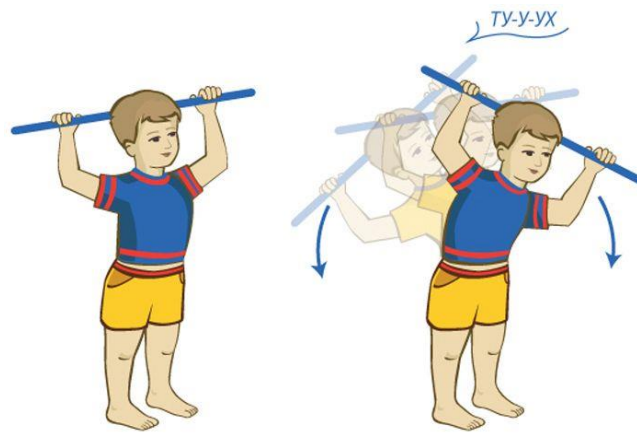
Упражнение 7. КАША КИПИТ. Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.



Упражнение 8. НАСОС. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.



Упражнение 9. МАЯТНИК. Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.



Упражнение 10. ГУСИ ЛЕТЯТ. Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны - вдох, опустить вниз - выдох, произносить «г-у-у-у».

