

****

**Дидактический материал**

**По теме:**

 **«ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Н.А. Стрельниковой»**

****

Использованы

интернет ресурсы.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Для предупреждения заболеваний верхних дыхательных путей у детей,**

**недостатков речи и голоса, эмоциональных расстройств.**

***Почему дыхательная гимнастика нужна?***

***«Дыхательная система ребенка устроена Природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача – 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 –  иммунитет малыша.

Оградить ребенка от простудных заболеваний - задача не из легких. Микробы и вирусы то и дело одолевают маленького человечка и подрывают еще неокрепший иммунитет. Что же делать? Бежать к врачу и поить малыша таблетками или прибегнуть к бабушкиным рецептам? Ни то, ни другое не понадобится, если заняться с малышом дыхательной гимнастикой. Ведь всем известно, что дыхание - это жизнь.

Справедливость этого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды – несколько дней, то без воздуха – всего несколько минут.

Поскольку дыхание приоритетно, то естественно, что многие люди в совершенстве овладевают этим процессом. Эта способность, данная при рождении и развитая в течение жизни, помогает творить чудеса со своим организмом, в том числе и избавляться от болезней, что уже давно доказали индийские [йоги](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=J1DQnycvLi86aGmVa*wnBIGB8u2kLhsZSjHEn5E1oDTX9HhJ01PyjpEHzyC9Ly*eQ9ubl6YMoiK6fDh2ylcHGVFTa1CjlL-koiW91aKBwHntpQGDsc5pIXHzcM8qx9zNl3dzYf1EKWk9ZwrkOuUlnOaM4*fw1PVJMQ6G8OaSlt2OO4SHsMeTTxH3j6PxflEf3l8RvApJ2YJQd9dEOSQwAVjh-ScJYirDfVSzphEHUK7qWG5ZAsK7PBLvqqNFoTtdNUnnfDyK28RVT4LO00qqOg06quLx*LOKc8nae0BYStriKh1mM11Ea59K8QQBAIlQLsjJGViYQTl9uLxmcMYTCWdGxVAHjqU0EK6mvzS60p1c2lpHo4wJB480Sd9cEyXtAvPyYWKhCBwRWCCcYbSDUVcbZkKXnOHdiOPnZm37BTywPm18&eurl%5B%5D=J1DQnwcGBwYLH*sDiU1TVJdSqLirALHBudm8z*KoHxOlogZE).

Известно, что когда человек дышит ртом, слизистая полости ротовой полости быстро пересыхает, появляется жажда. К тому же инфекции легче забраться в дыхательные пути - гортань, трахею и бронхи.

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

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](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=J1DQn-D*--6xf-bUKq1mRcDAs6zlb1pYC3CF3tSZESHVpCoYgWlx9-Y5zITTcis1lMC7isxhBTCSGUryVZZlArOZ8iM2ImVK52DV70Y5RAOlspi3zsDZPLkhBWk9prHqtZyKp24-FUH2ikrqESaLwOXd4vx3lifxAPAxsOb4cQC1aq6mwO726jEZ6uIhkArYsb6a71krXBntyHdqWLVgL2986HzrhSMm5FlGhYyx-8ecPbzgPHkZXyG99tge6TPCnrBL6zpc09C9k8CGz1kfYPuczXqalqEAIdbDoFvESejrZWELNkUGIv1slM5y2LKhJ2mJjb9gbfFWNAe9KkKDK7VCM1wPNXM4XliPBm7fXXQDCCllgGMwmkK0Rt-zs96I18HZF-dlgaR0eodoZTtkQbJAUqylLnC7wGH3S1piPuQy-BHOVt2wUUd6JbAqIOi5yLTv8jgWQ3g28LJ8ajT4cqdZ8HcMpj7432xP*UnHTEKnWC8ajbIgmsAe*uLojFlhFJY9U5vr1WkT6jYEdQMHgiyfyMnaa-F*JV776V88rMg3GqMMh*Wtj1KjA1R517qZk9Cvb9ogFICiAaUbYW7KZILt91VyjZsgw8dlLilHsChJCNMV2irq2Hfc0MqOrZQfs0eTPFSQEnov92MSFwtrrSAeSr07LgV6F2W*Hw&eurl%5B%5D=J1DQnwYHBge1jTRi6CwyNfYzydlibGfUVdcHnFNdmlGWeCMG), гриппа, ангины и т.п.

Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым.

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 выполнять два раза в день, не ранее чем через 1 час после еды и

за 1-1, 5 часа до сна.

- для одного занятия выбирают 1, 2 упражнения;

- общая продолжительность занятия 10-15 минут;

**Упражнения для дыхательной гимнастики**

Дополнительным стимулом для ребенка могут быть мягкие игрушки. Эти маленькие друзья помогают ребенку избавится 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.

**Качели.** Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

*Качели вверх* (вдох)*,*

*Качели вниз* (выдох)*,*

*Крепче ты, дружок, держись.*

**Каша кипит**. Исходное положение (ИП): сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

**Бегемотик**. (облегченный вариант предыдущего упр.) 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.

**Надуй шарик**. ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

 **Трубач**. 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: «каррр», максимально растягивая звук [р].

**Курочка**. 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».

  **«Ветерок».**
Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу           (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)
Хочу налево посвищу (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.

**«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.

**«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.

**Петушок**. ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

**Подуй на одуванчик**. ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

**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.

**Вырасти большой**. ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

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

 **Бросим мяч**. ИП: стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х». Повторить 5-6 раз. Это упражнение перерастает в игру с мячом, пока кому-то (взрослому или ребенку) не надоест.

**Воздушный шарик.** ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

**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**. И.п. - 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.

**Хомячок**. Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

**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.

**«Подуем на…»** ИП: ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох. Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо - вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох. Приговариваем в это время:

«Подуем на плечо,

Подуем на другое,

На солнце горячо

Пекло дневной порой».

Ребенок опускает голову, подбородком касаясь груди, снова делает спокойный выдох, голова прямо - вдох носом. Поднимает лицо кверху - выдох через губы, сложенные трубочкой. Взрослый приговаривает:

«Подуем на живот,

Как трубка, станет рот,

Ну, а теперь - на облака

И остановимся пока».

- 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.

 **«Булькание»**

Ребенок сидит, перед ним стакан с водой, в котором соломинка для коктейля. Научите ребёнка, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое булькание (вдох - носом, выдох - в трубочку: «буль-буль-буль»). Нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными)

**«Боевой клич индейцев»**

 Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

**«Мыльные пузыри»**

Эта забава известна всем. Научите малыша пускать мыльные пузыри: вдох - носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.