

## **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ**



Уберечь ребенка от вредных факторов окружающей среды получается не всегда, поэтому важно не «спрятать» его от внешних угроз, а научить защищаться. Дыхательная гимнастика – один из способов защиты детского организма. Постоянные занятия помогут ребенку легче справляться с вирусными заболеваниями и не растрачивать драгоценное детство на грипп и ОРВИ.

### **КАК ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЕЙСТВУЕТ НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА?**

Упражнения дыхательной гимнастики для детей направлены в основном на укрепление дыхательной системы организма. При занятиях развивается дыхательная мускулатура, вырабатывается привычка делать вдохи и выдохи правильно и ритмично.

Повышение иммунитета помогает малышу легче переносить вирусные заболевания или полностью избегать их в периоды простуд. Снижается вероятность появления серьезных заболеваний дыхательной системы.

Если же ребенок уже заболел или страдает от хронического недуга, например, астмы, то дыхательная гимнастика поможет ему быстрее восстановиться после болезни или легче переносить приступы.



## **КАК ДЕТЯМ ПРАВИЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ?**

До пяти лет дыхательная гимнастика для детей носит больше игровую форму и сочетается с физическими и голосовыми упражнениями. Заниматься такой игровой гимнастикой дети обязательно должны с родителями. Это обеспечит полную безопасность занятий, а также позволит маме и папе провести больше времени с малышом.

Заниматься полноценной дыхательной гимнастикой детям рекомендуется с пяти лет. В этом возрасте ребенок начинает контролировать свое дыхание, оценивать свое самочувствие. Но даже в этом возрасте выполнять упражнения он должен под присмотром родителей. Заниматься самостоятельно можно лишь с семи лет.

Правила выполнения упражнений зависят от того, какую методику вы выбрали. Так, например, в одних техниках считается правильным дышать через нос, в других – через рот. Перед началом занятий обязательно уточните этот момент.

В целом же существует небольшой список рекомендаций по занятиям дыхательной гимнастикой с детьми:

- 1) ребенок обязательно должен быть спокоен, не рассержен и не слишком игрив;
- 2) упражнения нужно выполнять в спокойном темпе, чтобы малыш не переутомился и вы всегда могли контролировать его состояние;

- 3) во время занятий нельзя делать резких выдохов;
- 4) плечи малыша должны оставаться в спокойном состоянии.

**Обязательно прекратите занятия, если:**

- 1) ребенок часто дышит, резко побледнел или покраснел;
- 2) малыш жалуется, что у него онемели ручки или ножки;
- 3) у ребенка начали дрожать кисти рук.

Перед началом занятий попросите ребенка рассказывать о своем самочувствии и сразу же предупреждать, если он вдруг почувствует недомогание.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ. ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ**



**1. «Послушаем свое дыхание»**

Цель: научить детей прислушиваться к своему дыханию, определять его глубину и состояние организма.

Исходное положение: стоя, сидя, лежа – любая удобная позиция. Мышцы расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

1. куда попадает воздушная струя и откуда выходит;

2. какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
3. какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
4. какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой); тихое, неслышное дыхание или шумное.

Важно не только провести с ребёнком упражнение, но и объяснить ему значение тех или иных показателей.

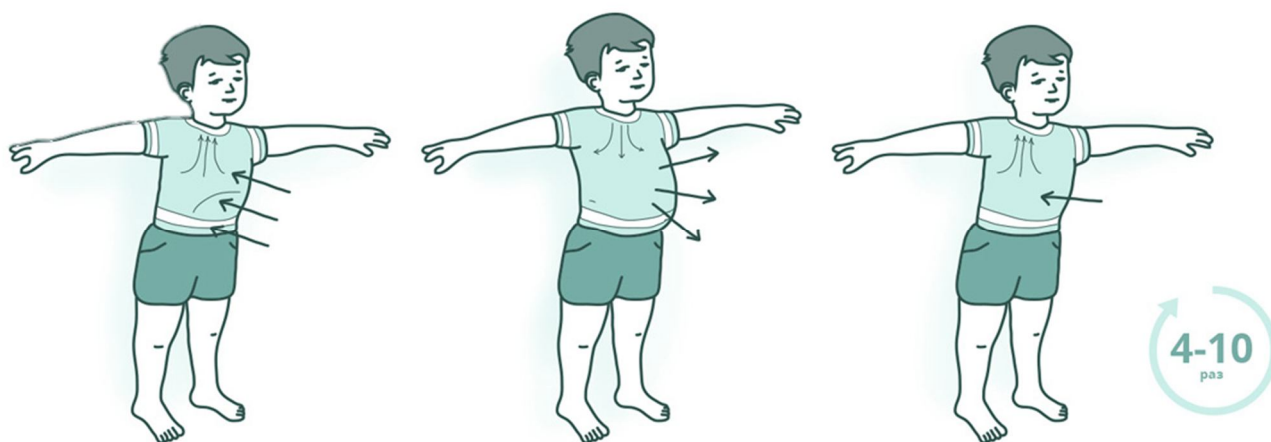
## 2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: научить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания и концентрировать на нем внимание.

Исходное положение: стоя, сидя, лежа – любая удобная позиция. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Ребенок делает медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, вдох нужно прекратить, сделать небольшую паузу и плавно выдохнуть через нос. Повторить 5-10 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.



### 3. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение: лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Обе ладони положить на пупок.

1. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.
2. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
3. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

### 4. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, реберное дыхание)

Цель: научить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

1. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.
2. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.
3. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

## **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ (МЕТОДИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ)**

- **«Разминка».**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу.

Присесть, скрестить руки навстречу друг другу, вдох носом — активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд восемь раз без пауз. Темп 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

- **«Наклоны». Часть первая**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»).

Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом — быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью — и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1-2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.



- **«Наклоны». Часть вторая.**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом – быстрый, активный, ясно слышимый, но не шумный. Вернуться в исходное положение не полностью – и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1–2 вдоха в секунду, движения ритмичные. Повторить 10-20 раз.

- **«Маятник»**

Исходное положение: стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз.

Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

Указанные упражнения выполнять с коротким вдохом: не стараться набрать как можно больше воздуха, а наоборот – делать вдох по объему меньше, чем возможно. Обязательно не помогать выдоху. Руки не уводить далеко от тела.