



**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).

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.

Важно следить, чтоб у ребенка не

Насморк, ОРВЗ, ангина, бронхит, пневмония — вот наиболее распространенные простудные заболевания наших детей. Предотвратить возникновение болезней, вылечить их наиболее быстро, эффективно, не допуская перехода в хроническую форму, поможет лечебная гимнастика.

Лечебная физкультура (ЛФК) – это необходимая составляющая профилактики и лечения заболеваний органов дыхания у детей. ЛФК поддерживает нормальную жизнедеятельность и улучшает общее состояние организма. Занимаясь ЛФК, малыш выздоравливает быстрее. А если гимнастика регулярна, то укрепляется иммунитет и ребенок заболевает реже.

Самый частый симптом при заболеваниях органов дыхания — кашель.

Кашель является защитной реакцией организма и стимулирует очищение бронхов. Этого можно достигнуть за счет выполнения дыхательных упражнений.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных, но регулярные тренировки делают глубокое и медленное дыхание естественным, регулируемым на бессознательном уровне, что со временем приводит к увеличению объема легких, улучшению кровообращения, общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

МБДОУ Детский сад 11
«Кораблик»

**«Дыхательная
гимнастика для
профилактики
простудных заболеваний»**



**Подготовила:
Костенко Ю.А**

“Дыхательная система ребенка устроена природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача родителей— сохранить ее здоровой”

Почему дыхательная гимнастика нужна?

- **Организм насыщается кислородом;**
- **Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой;**
- **Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга, нервной системы;**
- **Улучшает пищеварение;**
- **Укрепляет защитные силы организма, повышая иммунитет к простудным заболеваниям.**

Упражнения дыхательной гимнастики:

1. Ребенок стоит прямо, услышав команду – «Надув шарик», делает глубокий вдох и разводит ручки в стороны. Затем медленно соединяет ладони на уровне груди и делает громкий выдох: «ф-ф-ф...». Взрослый произносит фразу: «Шарик лопнул», и хлопает в ладоши. И ребенок имитирует выходящий из шарика воздух: «ш-ш-ш», при этом он должен вытянуть губы в трубочку, а руки опустить вниз. Повторять упражнение 3-5 раз.

2. Исходное положение - то же. Руки вытянуты над головой. На выдохе ребенок сгибается вперед, доставая руками и лбом до пола, на вдохе распрямляется, возвращаясь в исходное положение. Повторить упражнение 3-5 раз.

3. И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая кисть поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом - левая кисть вниз, правая вверх. Повторить упражнение 3-5 раз.

4. Ребенок стоит, руки опущены, ноги на ширине плеч. Поворачиваем голову налево и, сложив губы трубочкой, дуем на плечо. Голова прямо – делаем вдох, теперь точно так же направо – выдох. Голову опускаем к подбородку – выдох, голова прямо – вдох. Голову – вверх, губы в трубочку – выдох, голова прямо – вдох. Повторить упражнение 3-5 раз.

5. Ребенок, сидя в той же позе, разводит руки в стороны, сжимает кисти в кулаки, отведя большой палец. При вдохе большой палец поднимается вверх, при медленном выдохе палец постепенно опускается вниз. Повторить упражнение 3-5 раз.

6. Исходное положение - сидя на полу скрестив ноги (варианты: сидя на коленях и на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом опускать вниз, на пол перед собой с выдохом немного сгибаясь при этом в туловище. Выполняется 3-5 раз.

7. Лежа на полу, ребенок кладет руки 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. Выполняет 3-5 раз подряд.

8. Исходное положение - лежа на полу, ноги вместе, руки вдоль туловища. 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. Повторить упражнение 3-5 раз.



*Желаем
успехов!*