

Методы дыхательной гимнастики для детей

- **Дыхательная гимнастика** — это упражнения лечебного и общеукрепляющего характера, которые назначаются детям часто болеющим простудными заболеваниями и имеющим проблемы с речью. Гимнастика может использоваться как дополнение у медикаментозному и физиотерапевтическому лечению или как эффективная мера профилактики, не позволяющая ребенку часто болеть
- Если вам удастся научить свое чадо делать специальные упражнения, то оно сможет не только правильно дышать, а и достаточно хорошо укрепит мышцы грудной клетки. Впоследствии это приведет к тому что в дыхательную систему будет поступать нужное количество воздуха, который будет очищать легкие от углекислого газа
- А если учесть, что с глубоким выдохом из организма человека выходят и некоторые токсичные вещества, то такие упражнения поспособствуют еще и укреплению здоровья, и повышению иммунитета

Дыхательная гимнастика способствует повышению иммунитета

- Иногда родители не могут понять почему их ребенок так часто болеет. Казалось бы, он правильно питается, много гуляет, живет в хороших условиях, но простудные заболевания с регулярной завидностью осаждают его организм
- К большому сожалению родителей, не всегда стерильность и правильный уход помогают предотвратить появление болезней. Ведь чем меньше ребенок, тем хуже развита его дыхательная система
- Маленькие детки имеют довольно узкие просветы в бронхах и очень нежную слизистую оболочку. Чаще всего именно эти два фактора становятся причиной того, что у малышей развивается бронхит, трахеит и астма. И если не попытаться ускорить процесс развития дыхательной системы, то со временем и маленького человека могут появиться еще и нарушения речи

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей

Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют,
потому что болеют, а болеют, потому
что не умеют правильно дышать.
Научите их этому – и болезнь отступит»

А.Н. Стрельникова

Эта авторская методика подходит для занятий с детьми от 3 лет. Но упражнения можно выполнять и болеющим подросткам, и взрослым. По сути, заниматься можно всей семьей. Для первого занятия с малышом достаточно трех упражнений, а весь базовый комплекс госпожи Стрельниковой состоит из 14-ти.

Заниматься автор советует дважды в день после ужина (но не перед сном) и перед завтраком. Сосредотачиваться при выполнении упражнений нужно на вдохе, а выдох должен быть естественным.

Освоив простую дыхательную гимнастику, занимаясь регулярно, можно избавиться от множества недугов, которыми страдают дети в дошкольном возрасте и которые имеют свойство переходить в хроническую форму. Итак, узнаем о конкретных способах лечения детских недугов с помощью упражнений.

Начинать освоение методики следует с трех упражнений, которые являются базовыми. Они, как и все другие, должны выполняться в четком маршевом ритме. Начнем с разминки:

1. **„Ладонки”**. Исходное положение — прямая стойка ребенка, руки согнуты, ладони повернуты наружу. Каждый вдох — это энергичное сжатие ладошек в кулачки, как бы попытка схватить предмет. Движения выполняются только кистями на четыре коротких и шумных вдоха. Выдох осуществляется произвольно ртом или носом. Далее 5 секунд перерыва — и снова повторяется серия из четырех вдохов. Общее количество их составляет 96. В методике госпожи Стрельниковой такое количество называется сотней.

Упражнение «Ладонки»



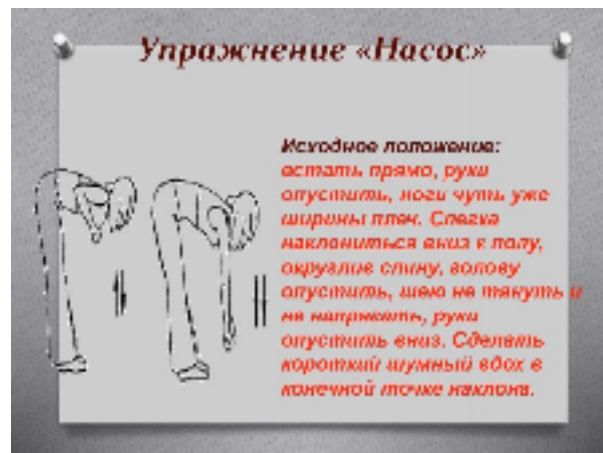
2. **„Погончики”**. Ребенок стоит прямо, его руки свободно размещены вдоль тела, а ладонки сжаты в кулаки. Каждый вдох — это резкое разжимание кулачков, подобно отталкиванию чего-то в сторону пола. Надо выполнить по восемь коротких шумных вдохов без перерыва. Затем следует пауза на 5 секунд — и цикл повторяется 12 раз.

Упражнение «Погончики»



- Исходное положение: встать прямо, кисти рук свести и кулачки прижать к животу на уровне пупка. При вдохе растопырить кулачки и ноги, как бы нажимая на них. Во время толчка кулачки растопырить.
- Плечи при этом должны быть выпрямлены, руки прямые, тазовые кости к полу, тазовые ширки растопырить.

3. **„Насос”**. Мальчик или девочка стоит прямо. Ноги немного расставлены в стороны, руки опущены. Необходимо наклоняться вперед, при этом округляя спинку. Шея не должна напрягаться, голова вниз опускается свободно. При выполнении наклона ребенок должен сделать короткий носовой вдох. При выдохе нужно выпрямиться.



Исходное положение:
встать прямо, руки
опустить, ноги чуть уже
ширины плеч. Спина
наклониться вниз к полу,
округляя спину, голову
опустить, шею не тянуть и
не напрягать, руки
опустить вниз. Сделать
короткий шумный вдох в
конечной точке наклона.

Схема выполнения упражнения та же, что и в „Погончике” — 12 циклов по 8 раз.

Игры и упражнения, тренирующие органы дыхания детей дошкольного возраста

2-4 года

Упражнение «Воздушный шарик». Пусть ребёнок ляжет на спину на коврик и положит руки на живот. Он должен вообразить, что у него вместо живота воздушный шар.

Этот шарик-животик нужно медленно надувать на вдохе (через нос), задерживать на мгновение дыхание, и потом сдувать, медленно выдыхая воздух через рот.

Для образности можно положить на живот ребёнка небольшую мягкую игрушку и понаблюдать, как она поднимается и опускается.

Упражнение «Водолаз». Пусть ребёнок представит, что он в море и ныряет под воду. Чтобы продержаться под водой, нужно глубоко вдохнуть и постараться как можно дольше задержать дыхание.

5-7 лет

Упражнение «Розочка и одуванчик». Исходное положение — стоя. Сначала ребёнок должен глубоко вдохнуть носом, будто бы он вдыхает аромат розочки, а потом «дует на одуванчик», максимально выдыхая ртом воздух.

Попробуйте с ребёнком упражнение «Розочка и одуванчик»

Упражнение «Хомячок». Попросите малыша изобразить хомячка: надуть щёки и походить с тем видом. Потом нужно хлопнуть себя по щёчкам, выпустив воздух. А потом надо сделать ещё несколько шагов, подышав при этом носом, как бы вынюхивая новую еду для следующего наполнения щёчек.

Упражнение «Дракон». Предложите ребёнку представить себя драконом, дышащим поочерёдно через каждую ноздрю. Первую ноздрю ребёнок пусть зажмёт пальцем, а другой — глубоко будет вдыхать и выдыхать воздух.

Упражнение «Брось мяч». Исходное положение — стоя, руки подняты вверх и держат мяч. Предложите ребёнку вдохнуть, после чего на выдохе бросить мяч вперёд от груди, при этом произнеся долгое «у-х-х».

Каждое упражнение нужно выполнить приблизительно 4-6 раз.