

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА: ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА И КАК ЕЕ ПРАВИЛЬНО ПРОВОДИТЬ

Дыхание-это сама жизнь, наша жизнь начинается с первого вдоха. Но умеем ли мы правильно дышать? Эта тема особенно актуальна для детей, поскольку организм ребенка активно развивается и растет, а правильное дыхание способствует этому.

## Зачем нужна дыхательная гимнастика?

- Дыхательные упражнения формируют навык правильного дыхания (через нос)
- Способствуют насыщению внутренних органов кислородом
- Укрепляют дыхательную мускулатуру
- Являются профилактикой заболеваний дыхательных путей
- Повышают неспецифическую сопротивляемость организма
- Нормализуют основные нервные процессы
- Играют немаловажную роль в формировании речевого аппарата

Частые заболевания верхних дыхательных путей в детском возрасте обуславливаются анатомо-физиологическими особенностями. Система верхних дыхательных путей у детей характеризуется сравнительной узостью и большей чувствительностью слизистой оболочки носовой полости, быстро реагирующей на раздражения (пыль, изменения температуры), поступающие из внешней и внутренней среды. Выключение носового дыхания или его расстройство ведет к значительному нарушению газообмена, уменьшению количества воздуха, поступающего в грудную клетку, застойным явлениям в грудной и черепной полостях, изменениям состава крови, отставанию в физическом развитии, нарушению функций центральной нервной системы, частым ангинам, бронхитам и пневмониям.

Особую значимость дыхательная гимнастика приобретает в связи с коронавирусом, который, в первую очередь, поражает дыхательные пути. Поэтому она является профилактической и составной частью комплексного лечения заболеваний верхних дыхательных путей и включается с учетом возраста и психомоторного развития ребенка.

Для детей **второго года** дыхательная гимнастика становится игрой, которую можно найти везде. Задачей родителей является обучить ребенка дышать так, как подразумевает техника конкретного упражнения. Лучше всего это делать в игровой форме, чтобы малышу было интересно.

# Картотека дыхательной гимнастики для частоболеющих детей с двух лет

## 1. Пузырики



Малыш делает глубокий вдох через нос, надувает «щёчки–пузырики» и медленно выдыхает воздух через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

## 2. Насосик

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



замедляя  
скорость



## 3. Самолет

Вы рассказываете стихотворение, а малыш выполняет движения в ритме стиха:

*Самолёттик — самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову и делает вдох)*

*Отправляется в полёт (задерживает дыхание)*

*Жу-жу-жу (делает поворот вправо)*

*Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)*

*Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)*

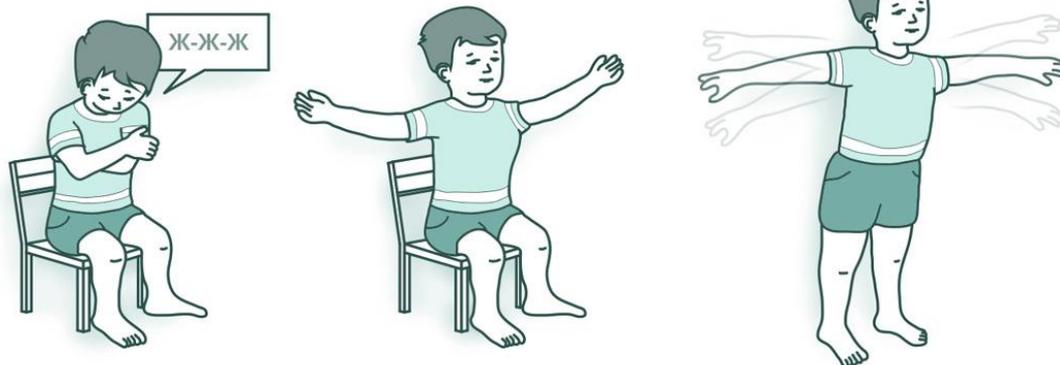
*Я налево полечу (поднимает голову и делает вдох)*

*Жу-жу-жу (делает поворот влево)*

*Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)*

*Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).*

Повторить 2-3 раза



#### 4. Мышка и мишка

Вы рассказываете стихотворение, а малыш выполняет движения в ритме стиха:

*У мишки дом огромный (ребенок выпрямляется, встает на носочки, поднимает руки вверх, тянется за ними, смотрит на руки и делает вдох)*

*У мышки – очень маленький (присаживается, обхватывает руками колени, опускает голову, делает выдох с произнесением звука ш-ш-ш)*

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

*Он же к ней не попадёт.*

Повторить 3 – 4 раза

## 5. Курочки

Родители выполняет движения вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленям. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.



Во время прогулок, покажите ребенку, как можно **нюхать цветы**, медленно вдыхая его носом. Затем дайте **подуть на одуванчик** ртом, чтобы он видел, как разлетаются пушинки.

