

Картотека дыхательной гимнастики

ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Существуют различные комплексы дыхательной гимнастики – гимнастика по Стрельниковой, гимнастика по Бутейко, гимнастика, заимствованная из хатха-йоги, и другие. Все они построены на упражнениях, главными элементами которых являются: глубокое дыхание, искусственное затруднение дыхания, задержка дыхания, замедление дыхания, а также поверхностное дыхание.

Но строгие типовые комплексы дыхательной гимнастики выполняются взрослыми, а для детей обычно предлагается ряд простых упражнений.

Польза дыхательной гимнастики

При выполнении дыхательной гимнастики кровь активно насыщается кислородом, при этом улучшается работа легких, головного мозга, нервной системы, сердечно-сосудистой системы ребенка, также гимнастика положительно влияет на работу органов пищеварения.

Дыхательная гимнастика является хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, развивает несовершенную дыхательную

систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. Особенно полезны дыхательные упражнения детям, страдающим частыми простудными заболеваниями, бронхитами, бронхиальной астмой. При заболеваниях органов дыхания проведение такой гимнастики облегчает течение болезни и уменьшает вероятность развития осложнений. Дыхательная гимнастика выполняется как дополнение к традиционному лечению (медикаментозное, физиотерапевтическое).

У дыхательной гимнастики очень мало противопоказаний. Так, выполнять данные упражнения не рекомендуется тем, кто имеет травмы головного мозга, травмы позвоночника, выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, при кровотечениях и высоком артериальном, внутричерепном или внутриглазном давлении. Можно проконсультироваться с врачом, какие именно упражнения больше подойдут для вашего ребенка.

Как проводить занятия с ребенком



Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Если ребенок не делает полноценного выдоха, то в легких остается некоторое количество «отработанного» воздуха, который мешает поступлению нового свежего воздуха в достаточном объеме. Другие упражнения наоборот подразумевают быстрое поверхностное дыхание.

Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводят 2 раза в день по 10-15 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи. Дыхательные упражнения можно выполнять вместе с утренней гимнастикой или

отдельным комплексом. Занятия для детей проводят в игровой форме. Чтобы заинтересовать ребенка, упражнениям дают «детские» или веселые названия. Можно придумывать свои упражнения, аналогичные стандартным и выполнять гимнастику с использованием любимых игрушек. Родителям неплохо увлечь ребенка личным примером, делая дыхательную гимнастику вместе.

Очень полезно в теплое время года выполнять все упражнения на улице, на свежем воздухе. Если занятия проводятся в помещении, то предварительно нужно проветрить комнату.

Занятия дыхательной гимнастикой с ребенком нужно проводить постоянно, потому что результаты ее применения в плане укрепления иммунитета будут видны после длительного курса.

Упражнения для детей 2-4 лет

Воздушный шарик

Ребенок должен лечь на коврик на спину и положить руки на живот. Просим его представить, что у него вместо животика – воздушный шарик. Теперь на вдохе медленно надуваем шарик-животик, задерживаем дыхание, и потом шарик сдуваем – медленно выдыхаем воздух. Вдох ребенок должен делать через нос, а выдох через рот. Можно для наглядности положить на живот небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается при дыхании.

Волна

Ребенок лежит на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются вверх над головой, касаются пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

Водолаз

Предложите ребенку представить, что он находится в море и опускается под воду. Нужно сделать глубокий вдох и постараться подольше задержать дыхание.

Часики

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Попросим его изобразить часы. Размахивая прямыми руками вперед и назад, нужно произносить «тик-так».

Вырасту большой

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!

Паровозик

Просим ребенка изобразить паровоз. Ребенок идет, делая быстрые попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Потом останавливается и говорит «ту-ту-тууу».

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз. Если ребенок устает, необходимо делать небольшие перерывы между упражнениями.

Упражнения для детей 5-7 лет



Для более старших детей к описанным выше упражнениям можно добавить следующие:

Роза и одуванчик

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом.

Курочка

Ребенок сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе опускает «крылышки», поворачивая ладошки вниз.

Хомячок

Предложите малышу изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щекам, таки образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.

Ворона

Ребёнок стоит, слегка расставив ноги и опустив руки. Делает вдох разводит руки широко в стороны, как крылья, на выдохе медленно опускает руки и произносит «каррр», максимально растягивая звук «р».

Дракон

Предлагаем ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух.

Брось мячик

Ребенок стоит, держит в руках мяч, руки подняты вверх. Вдыхает, затем на выдохе бросает мяч от груди вперед, при этом произносит длительное «у-х-х-х».

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз

Развлечения и игры, тренирующие органы дыхания



Кроме предложенных специальных упражнений некоторые привычные детские развлечения тоже являются хорошими упражнениями, укрепляющими органы дыхания. Это такие интересные занятия, как надувание воздушных шариков, выдувание мыльных пузырей, «бульканье» в стакане с водой через соломинку, свист в свисток, игра на дудочке, трубе, губной гармошке.

Также детям можно предложить такие полезные игры:

Воздушный футбол

Берем мячик для настольного тенниса или делаем шарик из ваты, ставим на столе «ворота» из кубиков или конструктора. Нужно «забить гол» - дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Можно попробовать усложнить задачу – гонять ватный шарик, дуя на него не ртом, а носом.

Рисунок на окне

Ребенок выдыхает на стекло или зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего пальцем рисует на нем заданную фигурку.

Снегопад

Сделать «снежинки»- маленькие комочки ваты или бумаги. Просим малыша устроить снегопад – класть «снежинки» на ладонь и сдувать их.

Бабочки

Вырезать из бумаги маленьких бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку дуть на бабочек так, чтобы они летали.

Я ветер

Сделать из бумаги вертушку-пропеллер (или взять покупную) и дуть на нее, чтобы она вращалась. Налить в ванну или таз воду, пустить на воду легкий кораблик и дуть на него, чтобы он плыл

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой

Была разработана для восстановления и расширения диапазона голоса у профессиональных певцов. Наряду с улучшением звучания голоса дыхательная гимнастика Стрельниковой снимает усталость, повышает жизненный тонус, улучшает настроение и снижает температуру. Данная гимнастика не требует больших помещений, легка в исполнении. Поэтому проблема адаптации данной дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста приобретает актуальность в современной действительности. Широкую известность эта методика получила благодаря стараниям ученика и последователя стрельниковской дыхательной гимнастики, Щетинина Михаила Николаевича. Это уникальный метод естественного оздоровления всего организма.

Правила выполнения:

1. Постарайтесь вложить как можно больше эмоций во вдох. Вдох максимально активный, короткий, как укол, непродолжительный и заинтересованный. Нюхать воздух, как собака след.
2. Выполняя упражнения, соблюдать одновременность вдохов и движений, не контролировать выдох – пусть он будет произвольным. Вдох идет одновременно с движением. Движения создают короткому вдоху достаточный объем и глубину без особых усилий.
3. Делаем вдохи на счет «2», «4», «8», т. е. вдыхаем сериями. Следить за тем, чтобы вдох был несколько громче выдоха. Для детей достаточно 8-16 серий.
4. Не выполняйте упражнения мимоходом.

Комплекс дыхательной гимнастики для детей.

1. «Разминка»

Мы сегодня так играем

Нюхать воздух начинаем

Вдох-вдох-вдох-вдох

Гарью пахнет-ох-ох.

2. «Шаги»

Марш на месте

Вдох делается на каждый шаг, выдох самопроизвольный

Аты-баты, аты-баты.

А сегодня мы солдаты

Левой-правой мы шагаем.

Быстро воздух мы вдыхаем.

3. «Кошка»

Стоя на месте, руки согнуты в локтях, кисти рук свободно опущены.

Делать 4 коротких шумных вдоха носом, 4 пассивных выдоха. При выполнении на вдохе сжимаем пальцы в кулаки (кошка ловит мышку, при выдохе-расжимаем).

Подражать мы будем кошке

В кулачки сожмем ладошки

Коготки мы выпускаем,

Мышку быстро мы поймаем.

4. «Любопытная Варвара»

Стоя. Мышцы шеи расслаблены, влево и вправо поворачивается только голова. Вдох и поворот головы выполняются в размеренном ритме ходьбы на месте.

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо

Чем же пахнет не понять,

Нужно носиком вдыхать

5. «Ушки»

Исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, руки опущены, глаза смотрят вперед. Поочередно наклонять голову к правому и левому плечу. Короткий и шумный вдох производится одновременно с каждым покачиванием головой.

Головою покачаем-

Влево-вправо наклоняем.

Плечи мы не поднимаем-

Воздух носиком вдыхаем.

6. «Сад-огород»

Стоя прямо. Смотрим вверх-вдох, смотрим вниз-вдох. Нюхаем фрукты сверху на дереве, овощи- внизу на грядке.

Вверх мы голову поднимем-

Фрукты спелые увидим,

А внизу растет редиска

И капуста близко- близко.

7. «Кошка охотится»

Стоя, руки согнуты в локтях. Слегка присесть повернувшись вправо, сделать хватательное движение руками-короткий и шумный вдох, (добыча справа, то же влево (добыча слева) .

Вышла кошка на охоту-

Воробья поймать охота.

Влево-вправо приседаем-

Запах воробья вдыхаем.

8. «Погончики»

Стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха с силой толкать кулаки к полу, при этом разжимая пальцы рук.

Руки в кулаки сжимаем-

Теперь руки вниз толкаем-

Кулачки тут разжимаем-

Воздух носиком вдыхаем.

9. «Насос»

Стоя, руки внизу, корпус слегка наклонен вперед. Взять в руки карандаш, как рукоятку насоса и накачивать шину автомобиля, Вдыхать носом в конечной фазе наклона.

Въехали на горку-стоп!

Колесо спустило-хлоп!

Шину быстро накачаем,

Воздух мы внизу вдыхаем.

10. «Обними плечи»

Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Начать движение, бросая руки навстречу друг другу, при этом левая рука обнимает правое плечо, а правая-левую подмышку и наоборот. Вдох происходит когда руки скрещиваются.

Ой, ребята, замерзаем,

Плечи дружно обнимаем.

Упражнения дыхательной гимнастики:

1. **«Часики»** И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так»

2. **«Трубочка»** И. П. – сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «ф-ф-ф-ф»

3. **«Петух»** И. П. – встать прямо, ноги вместе, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая произносить «Ку-ка-ре-ку»

4. **«Паровоз»** И. П. – руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, вращая согнутыми руками вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки и приговаривать «Чух-чух-чух»
5. **«Насос»** И. П. – встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Наклоняться вперед с произношением звука «с-с-с»
6. **«Регулировщик»** И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «р-р-р»
7. **«Лыжник»** И. П. – ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м»
8. **«Гуси»** И. П. – основная стойка. Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднимать в стороны, на выдох опустить вниз с длительным произношением звука «у-у-у»
9. **«Семафор»** И. П. – сидя, ноги вместе. Поднять руки в стороны и медленно опустить с длительным выдохом на звуке «С-с-с»
10. **«Каша кипит»** И. П. – сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох,, опуская грудь и выпячивая живот – выдох. При вдохе произносить звук «Ш-ш-ш»
11. **«Партизаны»** И. П. – стоя. В руках палка. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага вдох, на 6-8 шагов медленный выдох с произношением слова «Ти-ши-на»
12. **«На турнике»** И. П. – стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх – вдох, опустить палку на лопатки – длительный выдох с произношением звука «ФФ-ф-ф-ф-ф»
13. **«Гуси шипят»** И. П. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад. Медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш»
14. **«Ежик»** И. П. – сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф». Выпрямить ноги-вдох.
15. **«Шар лопнул»** И. П. – ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш»

16. «Дровосек» И. П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох с произношением «Ух-х-х».

Дыхательная релаксация по методу М. Л Лазарева:

Программа «Здравствуй» М. Л. Лазарева разработана на основе современных научных подходов к воспитанию и обучению детей дошкольного возраста в существующих рамках образовательных стандартов. Важную роль в программе играет музыка, которая впервые в педагогической литературе о формировании здоровья является не дополнительным материалом, а интегральной основой всего курса.

Методика дыхательной релаксации: звучит тихая спокойная музыка (музыкальное приложение на СД №1)

«Ляжем на спину... Закроем глаза... Представим, что вы вдыхаете аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом... кожей... Вдох, выдох... Вы отлично отдохнули... Организм зарядился энергией... Я считаю до 5... На счет 5 откройте глаза. Глаза открываются. Свежесть в теле... Бодрость... Хорошее настроение... ».

Полное дыхание.

Полное дыхание – дыхание йогов – самый рациональный способ дыхания, это основа правильного дыхания. Полное дыхание способствует наилучшей вентиляции легких, движению энергии и кислородному обмену в организме. Это дыхание дает прекрасный эффект, оздоравливая легкие и весь организм в целом.

Комплекс упражнений:

1. «Ветер»

И. п.: лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Задержать дыхание на 3-4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

2. «Радуга»

И. П.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 секунды. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную

клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

3. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

И. П. сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание) .

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

То же наоборот.

4. «Воздушный шар» (дышим животом, нижнее дыхание)

И. П.: лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

