

*ШПАРГАЛКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*  
**ДЫХАТЕЛЬНАЯ**  
**ГИМНАСТИКА**  
(методические материалы)

Лазарева О.В.

ЕКАТЕРИНБУРГ  
2022

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхание - это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут.

Почему дыхательная гимнастика нужна?

«Дыхательная система ребенка устроена Природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача родителей – сохранить ее здоровой»

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).

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.

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).

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Дополнительным стимулом для ребенка могут быть мягкие игрушки. Эти маленькие друзья помогают ребенку избавиться от стеснения и могут принимать участие в упражнениях. Например, сидеть у малыша на животике и приподниматься вверх во время глубокого вдоха, опускаться вниз во время выдоха.

*Качели.* Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

### *Каша кипит.*

Исходное положение (ИП): сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

### *Бегемотик.* (облегченный вариант предыдущего упр.)

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

### *Часики.*

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

### *Надуй шарик.*

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

### *Трубач.*

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх.

Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

### *Ворона.*

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «карррр», максимально растягивая звук [p].

### *Курочка.*

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

### *Жук.*

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

### *Петушок.*

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

### *Подуй на одуванчик.*

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

### *Паровозик.*

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

*Вырасти большой.*

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

*Гуси летят.*

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

*Бросим мяч.*

ИП: стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

Обычно последнее упражнение перерастает в игру с мячом, пока кому-то (взрослому или ребенку) не надоест.

*Воздушный шарик.*

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на 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. Выполняется 5 раз подряд.

*Волна.*

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. 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.

*Дерево на ветру.*

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

### *Ножницы.*

И.П. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

### *Хомячок.*

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

### *Нырятьщики за жемчугом.*

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3х ЛЕТ (с усложняющейся динамикой)

- Дыхание только через одну (левую, затем правую) ноздрю.
- Сидя с опущенными руками, ребенок делает быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опускает руки вдоль тела ладонями вниз.
- Задержка дыхания. Ребенок делает глубокий вдох и задерживает дыхание так долго, насколько сможет.

Когда все приведенные выше упражнения хорошо освоены, можно их усложнять за счет введения дополнительных движений (пальчиковые упражнения, глазодвигательные и т. д.). На заключительном этапе дыхательные упражнения выполняются стоя.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.

Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели.

Дыхательная гимнастика для ребенка может стать как приятным времяпровождением, к которому он сам будет стремиться, так и тягостным рутинным действием, от которого лишь негативные эмоции. Все в ваших руках!



## ВЕСЕЛЫЕ «ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ»

Они придутся по нраву не только детям.

В компании взрослых эти игры также имеют определенный успех.

### *«Булькиание»*

Ребенок сидит, перед ним стакан с водой, в котором соломинка для коктейля. Научите ребёнка, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое булькание (вдох - носом, выдох - в трубочку: «буль-буль-буль»). Нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными)

### *«Боевой клич индейцев»*

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

### *«Мыльные пузыри»*

Эта забава известна всем. Научите малыша пускать мыльные пузыри: вдох - носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.

### *«Филин» или «Сова»*

День - ребёнок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево, ночь - смотрит вперёд и взмахивает руками-крыльями, опуская их вниз, произносит «у-уффф». Игра также развивает внимательность и способность сосредотачиваться.

### *«Кто дальше загонит шарик»*

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

### *Поединок*

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

### *«Пушок»*

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

### *«Ветряная мельница»*

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

### *«Снегопад»*

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

### *«Листопад»*

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

### *«Парящие бабочки»*

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

### *Игра на музыкальных инструментах.*

Маленькие дети с радостью играют на музыкальных духовых инструментах - дудочках, губных гармошках и т.п. Необходимо предварительно убедиться, что ребенку по силам дуть в музыкальный инструмент. Большое напряжение в данном случае не

желательно. Инструменты, которые не могут быть продезинфицированы, следует регулярно менять.

Ещё одна излюбленная забава малышей - рисунки на стекле.

Ребенок выдыхает на зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего рисует на нем смешные рожицы, человечков.

Предложите малышу игру "гусеница": при помощи выдохов ребенок рисует ножки гусеницы: короткий выдох - короткие ножки, длинный выдох - длинные ножки.





