

Дыхательная гимнастика - как один из методов оздоровления детей.

Музыкальный руководитель Фисенко Полина Георгиевна

Основы современной дыхательной гимнастики закладывались еще в 19 веке на Востоке. Древние йогические практики начинали свое обучение с обретения контроля над дыханием. С давних времен люди связывали дыхание с душой человека, считали его фактором, влияющим на здоровье человека в целом.

Дыхательная гимнастика снимает напряжение, усталость, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, очищает легкие, в результате во все уголки организма поступает кислород.

ОРВИ, грипп одни из самых часто встречающихся заболеваний верхних дыхательных путей у дошкольников. Дыхательная гимнастика является частью профилактического лечения заболеваний дыхательных путей и используется с учетом возраста и развития каждого ребенка.

В детском саду на музыкальных занятиях дыхательной гимнастике уделяется особое внимание. Правильное дыхание – основа для нормального звукопроизношения, пения, и речи в целом.

Но немало важно проводить с ребенком дыхательные упражнения и вне стен дошкольного учреждения. К примеру, на прогулке или дома в хорошо проветриваемом помещении. Есть несколько правил:

1. Выполнять упражнения на дыхание необходимо примерно по 6-9 минут в день, ежедневно.
2. Заниматься следует до принятия пищи.
3. Заниматься в свободной, не тесной одежде.
5. Вдыхать воздух следует через нос, а выдыхать – строго через рот;
6. Вдыхать воздух надо легко и коротко, а выдыхать – длительно.
7. В процессе вдоха не поднимать плечи.

Если придерживаться вышеперечисленных правил, дыхательные упражнения приносят много пользы. Давайте разберем упражнения для домашних занятий.

«Печка» - вдыхать воздух через нос, при выдохе произносить слово «пых-пых-пых». Повторять не менее 6 раз.

«Покатилась ручка» - вдохнуть через нос и, выдохнуть через рот, прокатить по столу ручку воздухом.

«Замерзли ручки» - вдыхать через нос и дуть на как будто замерзшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

«Шарик прокололи» - сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».

«Перышко» - представить, что положили на ладошку перышко, и пытаться его сдуть.

«Насос» - ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Вот такие несложные упражнения сэкономят здоровье вам и вашему ребенку. Тренировать дыхание можно и с самого раннего возраста, и в более взрослом возрасте не забывать про весёлую «воздушную» гимнастику. Можно предложить ребёнку каждый день выполнять дыхательные упражнения вместе, как отдельную часть утренней зарядки. Это станет чудесным началом дня!