***Дыхательная гимнастика для ребенка***

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

Дыхательные упражнения  - эти упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

***Правильное дыхание.***

Еще одно необходимое условие правильного развития, хорошего роста – умение правильно дышать. Ребенка легко можно научить правильному дыханию. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

Ваша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п.

Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым.

Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую).

Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного дыхания.  
Во время прогулки в сквере, за городом, в лесу, у реки покажите, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно вдыхая его носом. Затем заставьте полностью удалить из легких использованный воздух. Одновременно развивайте восприимчивость: «Что ты чувствуешь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?»

***Дыхательная гимнастика для детей.***

Хорошо бы во время прогулок делать «вытягивающую» гимнастику. Бросьте на травку небольшой коврик.

Упражнение 1. Встать на колени, ягодицы прижать к пяткам, руки поднять вверх. Ребенок должен медленно опускать руки и туловище вперед до тех пор, пока ладони и лоб не коснутся земли. Не поднимая ягодиц с пяток, вытянуть руки как можно дальше, потянуть спину.

Упражнение 2. Лечь на спину, руки вдоль тела. По диагонали вытянуть правую руку и левую ногу, потянуться; потом – левую руку и правую ногу, снова потянуться. Повторить несколько раз.

Упражнение 3. Встать на четвереньки, отвести прямую правую ногу назад как можно выше, выпрямить ее, потянуть. То же самое проделать с левой. Повторить несколько раз. Между повторами можно попросить малыша «выгнуться кошечкой».

Упражнение 4. Подняться, походить на носочках, поднимая руки вверх. Контролируйте дыхание малыша. Потом попросите поднимать попеременно руки вверх, пытаясь при этом вытянуться как можно выше.  
Объясните малышу, что он не только подышал, но и помог себе расти. Хорошо было бы сделать такие прогулки систематическими (кстати, и вам дыхательная гимнастика не только не помешает, но и вернет затраченные силы).

***Как избавить ребёнка от кашля с помощью дыхательной гимнастики***

У детей сильно развит кашлевой центр, поэтому их довольно часто мучает кашель. Чтобы этого не допустить нужно с самого раннего детства укреплять дыхательные пути и лучше делать это играючи!  
Можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки. Очень полезная для развития лёгких игрушка – свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает. Очень увлекательная игра, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Ребёнок дует, вода пузырится – весело и полезно, не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата. Деткам постарше можно надувать воздушные шарики. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5 – 10 минут.

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Выполнять лучше до завтрака или после ужина.  
Итак, проветрите помещение и приступайте.  
***Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.***   
Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.  
***Упражнение 2. НАСОСИК.***  
Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.  
***Упражнение 3. ГОВОРИЛКА***.   
Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.   
Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.   
Как машинка гудит? Би – би. Би – би.   
Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.   
Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.  
***Упражнение 4. САМОЛЁТ***.   
Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:   
Самолётик - самолёт  (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, 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, вдох)   
Жу – жу – жу (делает поворот влево)   
Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)   
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).   
Повторить 2-3 раза  
***Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА***.   
Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.   
У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)   
У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)   
Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)   
Он же к ней не попадёт.   
Повторить 3 – 4 раза.  
***Упражнение 6. ВЕТЕРОК.***   
Я ветер сильный, я лечу,   
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)   
Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)   
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)   
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)   
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)   
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).   
Повторить 3-4 раза.  
***Упражнение 7. КУРОЧКИ.***Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.  
***Упражнение 8. ПЧЁЛКА***.   
Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.   
Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим…)   
Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).   
Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.  
***Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.***  
Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.  
Зу-зу, зу-зу,  
Косим мы траву.  
Зу-зу, зу-зу,  
И налево взмахну.  
Зу-зу, зу-зу,  
Вместе быстро, очень быстро  
Мы покосим всю траву.  
Зу-зу, зу-зу.  
Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.  
Привожу пример еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.  
***Упражнение 10 Часики.***Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.  
***Упражнение 11 Трубач.***Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.  
***Упражнение 12 Петух.***Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.  
***Упражнение 13 Каша кипит.***Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.  
***Упражнение 14 Паровозик.***Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.  
***Упражнение 15 На турнике.***Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.  
   
***Упражнение 16 Шагом марш!***Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.  
***Упражнение 17 Летят мячи.***  
Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.  
***Упражнение 18 Насос.***  
Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.  
***Упражнение 19 Регулировщик.***Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.  
***Упражнение 20 Вырасти большой***.  
Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.  
***Упражнение 21 Лыжник.***Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».  
***Упражнение 22 Маятник.***Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону  
***Упражнение 23 Гуси летят.***Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».  
***Упражнение 24 Семафор.***Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.  
Эти упражнения дошкольники могут выполнять утром и в середине дня. В летнее время — лучше на воздухе во время прогулки.  
Комплексы необходимо выполнять два раза в день, не ранее чем через 1 час после еды и за 1-1, 5 часа до сна. Общая продолжительность занятия 10-15 минут.

Перед началом занятия необходимо проветрить комнату и сделать влажную уборку. Занятия проводятся при открытой форточке.