

Консультация для родителей

«Дыхательная гимнастика, как здоровьесберегающая технология в ДОУ»

В семьях, где есть маленький ребенок, часто возникает вопрос о здоровье малыша. Вырастить ребенка здоровым - одна из главных задач родителей и работников образовательных учреждений. Так как же помочь ребенку выработать навыки, которые будут помогать следить за своим здоровьем?

Проблема воспитания здорового ребенка была и остается наиболее актуальной. В связи с этим возникает необходимость поиска наиболее эффективных путей укрепления здоровья малыша, таких как профилактика заболеваний, увеличение двигательной активности, изменение недостатков физического развития и другие.

Одной из наиболее эффективных профилактик для снижения уровня заболеваний у детей склонных к эпизодическим заболеваниям является дыхательная гимнастика.

Дыхание – это один из незаменимых физиологических процессов человека. От дыхания зависит не только здоровье человека, но и его работоспособность, физическая и умственная деятельность, выносливость. Дыхательная система детей несовершенна. Согласно статистическим данным, уровень распространенности заболеваний органов дыхания в дошкольном возрасте очень высок. Жизненная емкость легких мала, а потребность в кислороде велика. Слизистая дыхательных путей нежная и легко воспаляющаяся. Узкие дыхательные ходы при заболевании становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать.

Дыхательная гимнастика - неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей. Она способствует укреплению здоровья и является надежной профилактика ОРВИ. Регулярные занятия помогают укрепить дыхательную мускулатуру и иммунитет ребенка, даже когда он здоров.

Известным фактом является то, что дыхательная гимнастика:

- повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы;
- предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту, способствует нормализации физиологического дыхания через нос;
- укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы;
- стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно-сосудистую системы, кровообращение;
- насыщает организм оптимальным количеством кислорода;
- способствует уравниванию нервных процессов.

Из вышесказанного видно, какое важное место занимает дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как важно подойти к решению этой задачи обдуманно и ответственно.

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.

Основные правила дыхательной гимнастики:

1. дышать носом;
2. дышать медленно;
3. концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;
4. выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
5. дышать с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

С детьми дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи.

Картотека дыхательной гимнастики

Карта №1 «Кораблик»	На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что картинка находится под тоненькими полосочками гофрированной бумаги. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно картинку.
Карта №2 «Задуй упрямую свечу»	В правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».
Карта №3 «Самолёты»	По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты—«ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух».
Карта №4 «Поймай пчёлка»	Дети стоят в кругу, воспитатель в центре круга. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением «ж-ж-ж».
Карта №5 «Жуки»	Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у». Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; громко, громко зажужж-ж-ж-ж-у». Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 – 3 мин)
Карта №6 «Пузырь»	Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем: Раздувайся пузырь, Раздувайся тугой, Оставайся такой, Да не лопайся. Произносятся слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.
Карта №7 «Чудо нос»	После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание. Носиком дышу, Дышу свободно, Глубоко и тихо – Как угодно. Выполню задание,

	<p>Задержу дыхание. Раз, два, три, четыре – Снова дышим: Глубже, шире.</p>
<p>Карта №8 «Бегемотик»</p>	<p>И.п.: 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 словами: Сели бегемотики, Потрогали животики. То животик поднимается (<i>вдох</i>), То животик опускается (<i>выдох</i>).</p>
<p>Карта №9 «Петух»</p>	<p>Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Поднять р. в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5 – 6 раз)</p>
<p>Карта №10 «Котята»</p>	<p>Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу»</p>
<p>Карта № 11 «Мышка и Мишка»</p>	<p>Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения. У мишки дом огромный (<i>выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох</i>) У мышки – очень маленький (<i>присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш</i>) Мышка ходит в гости к мишке (<i>походить на носочках</i>) Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раз</p>
<p>Карта № 12 «Ветерок»</p>	<p>Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу (<i>руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос</i>) Хочу налево по свищу (<i>повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть</i>) Могу подуть направо (<i>голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох</i>) Могу и вверх (<i>голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох</i>) И в облака (<i>опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот</i>) Ну а пока я тучи разгоняю (<i>круговые движения руками</i>)</p>

Карта № 13 «Сердитый ежик»	Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз										
Карта № 14 «Подуем на плечо»	<p>Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (<i>зубы трубочкой</i>). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.</p> <p>Повторить 2-3 раза:</p> <table border="0" data-bbox="491 801 1453 1064"> <tr> <td><i>Подуем на плечо,</i></td> <td><i>Как трубка станет рот</i></td> </tr> <tr> <td><i>Подуем на другое.</i></td> <td><i>Ну а теперь на облака</i></td> </tr> <tr> <td><i>Нас солнце горячо</i></td> <td><i>И остановимся пока.</i></td> </tr> <tr> <td><i>Пекло дневной порой.</i></td> <td><i>Потом повторим всё опять:</i></td> </tr> <tr> <td><i>Подуем на живот,</i></td> <td><i>Раз, два и три, четыре, пять</i></td> </tr> </table> <p>(Е. Антоновой-Чалой)</p>	<i>Подуем на плечо,</i>	<i>Как трубка станет рот</i>	<i>Подуем на другое.</i>	<i>Ну а теперь на облака</i>	<i>Нас солнце горячо</i>	<i>И остановимся пока.</i>	<i>Пекло дневной порой.</i>	<i>Потом повторим всё опять:</i>	<i>Подуем на живот,</i>	<i>Раз, два и три, четыре, пять</i>
<i>Подуем на плечо,</i>	<i>Как трубка станет рот</i>										
<i>Подуем на другое.</i>	<i>Ну а теперь на облака</i>										
<i>Нас солнце горячо</i>	<i>И остановимся пока.</i>										
<i>Пекло дневной порой.</i>	<i>Потом повторим всё опять:</i>										
<i>Подуем на живот,</i>	<i>Раз, два и три, четыре, пять</i>										
Карта № 15 «Трубач»	Сесть, кисти р. сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». (4 – 5 раз)										
Карта №16 «Котята и собачки»	Дети делятся на 2 группы «котята» и «собачки». Воспитатель предлагает котяткам ходить на носочках мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями.										
Карта №17 «Цветочки»	<p>Дети стоят по кругу. Воспитатель читает им стихи:</p> <p><i>Каждый бутончик склониться бы рад Направо, налево, вперёд и назад. От ветра и зноя бутончики эти Спрятались живо в цветочном букете</i> (Е. Антоновой-Чалой).</p> <p>По команде воспитателя дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой:</p> <p>«бутончики» (головы) спрятались.</p> <p>Упражнение повторить 6-8 раз</p>										

Карта №18 «Регулировщик»	Встать прямо, н. на ширине плеч, одна р. поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р». (5-6 раз)
Карта №19 «Солнышко и дожди»	Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошёл» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап».
Карта №20 «Листья шелестят»	Предлагаются полоски тонкой цветной бумаги, вырезанные в виде листочков и прикрепленные к «ветке». По сигналу «подул ветерок» ребенок плавно дует на листья так, чтобы они отклонились и зашелестели.
Карта №21 «Воздушный шар»	Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6-10 раз
Карта №22 «Куры»	Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки - «крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох. Повторить 3-5 раз: <i>Бормочут куры оп ночам, Бьют крыльями тах-тах (выдох), Поднимем руки мы к плечам (вдох), Потом опустим – так</i> (Е. Антоновой-Чалой)
Карта №23 «Каша кипит»	Сесть, одна р. на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф» (3 – 4 раза)
Карта №24 «Пастушок»	Подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в трубочку.

<p>Карта №25 «Кто громче»</p>	<p>Выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получится длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.</p>
<p>Карта № 26 «Старший брат»</p>	<p>Головою покачаем – Влево-вправо наклоняем. Будто говорим братишке – «Ай-ай-ай, как не стыдно! Ты зачем порвал все книжки? » Плечи мы не поднимаем – Воздух носиком вдыхаем.</p>
<p>Карта № 27 «Сад-огород»</p>	<p>Собирайся народ, Поиграем в «Сад-огород»! Вверх мы голову поднимем – Фрукты спелые увидим. Пахнет грушей очень вкусно. А внизу растет капуста. Апельсин на ветке близко – А внизу растет редиска. Африканский фрукт – банан, Овощ синий – баклажан, От лимона – аромат, Нюхать лук не каждый рад.</p>
<p>Карта № 28 «Насос»</p>	<p>Едем, едем мы домой. На машине легкой. Въехали на горку – стоп! Колесо спустило – хлоп! Из багажника насос достанем – Шину быстро накачаем! Воздух мы внизу вдыхаем Голову не поднимаем!</p>
<p>Карта №29 «Футбол»</p>	<p>Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру «Кто быстрее».</p>
<p>Карта №30 «Сбор урожая»</p>	<p>Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.</p>

Карта №31 «Дровосек»	Встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянуть руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6-8 раз.
Карта №32 «Комарик»	Сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.
Карта №33 «Сыграем на гармошке»	Встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3-4 раза.
Карта №34 «Трубач»	Поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнести «ту-ту-ту» (10-15 сек).
Карта №35 «Вырастим большими»	На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.
Карта №35 «Косарь»	<p>Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перед влево со звуком «зз-уу». Воспитатель читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение.</p> <p>Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:</p> <p>Косарь идёт косить жнивье: Зу-зу, зу-зу, зу-зу. Идём со мной косить вдвоём: Замах направо, а потом Налево мы махнём. И так мы справимся с жнивьем. Зу-зу, зу-зу вдвоё.</p>
Карта №36 «Греем руки»	Ребёнку предлагается контролировать выдох ладошками – дуем на ладошки. Это же упражнение используем при постановке свистящих и шипящих звуков. Ребёнок ладошкой контролирует правильность своего произношения. Если «ветерок» холодный, «зимний»,

	значит звук [с] произносится правильно. При произнесении звука [ш] «ветерок» тёплый, «летний», ладошки греются.
Карта №37 «Шарик надуваем и сдуваем»	Ребенок ложится на спину на ковёр, левую руку кладет на живот, а правую на грудь. По команде взрослого ребенок вдыхает – выпячивая живот («шарик надувается»), и выдыхает – втягивая живот («шарик сдувается»).
Карта № 38 «Кошка-царапушка».	И.П.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос- кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулак; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через нос- выбросить руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения руками, как бы царапая пространство.
Карта № 39 «Партизаны»	И. п.— стоя, в руках палка («ружье»). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произношением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).
Карта № 40 «Лыжник»	И. п.— ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «М» (1,5— 2 мин).
Карта № 41 «Змея»	И.П. – лежа на животе, руки под подбородком ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох – руки вперед; 5-6 – вдох; 7-8 – вернуться в И.П. (шипеть).
Карта № 42 «Ветер качает деревья»	Дети поднимают руки вверх и , произнося на выдохе «У» раскачиваются вправо и влево.
Карта №43 «Медвежонок»	Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и ... опять «засыпают, похрапывая».
Карта № 44 «Паровоз с грузом»	Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошёл по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносятся на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил ... и начинается разгрузка вагонов) – передаётся мяч по кругу в другую сторону. (игра продолжается 3 – 4 минуты)
Карта № 45	Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе

«Пузырь»

с воспитателем:

*Раздувайся пузырь,
Раздувайся тугой,
Оставайся такой,
Да не лопайся.*

Произносятся слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.