



Консультация для родителей «Значение дыхательной гимнастики»

Особенно дыхательная гимнастика полезна детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления легких, детям, страдающим бронхиальной астмой.

Ребёнка можно легко научить правильному дыханию. Основная масса детей дышит не правильно и по этой причине плохо себя чувствуют. У таких детей узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозные.

Наша задача – научить ребёнка хорошо отчищать лёгкие, дышать полной грудью через нос, расширять грудную клетку.

Необходимо показать, как нужно втягивать живот во время дыхания.

Понять, что такое дыхание, позволяют различные игры и упражнения, где детям предлагают подуть, например, на одуванчик, с начала ртом, затем носом (поочередно прижимая к переносице, то одну ноздрю, то другую), ребёнку будет очень интересно наблюдать за разлетающимися парашютами, а для нас решается задача носового дыхания и сложное для многих задача научить ребёнка высмаркиваться. Так же можно играть и в мыльные пузыри, с вертушками для ветра и т.д.

Привожу в пример несколько дыхательных упражнений по методике А.Н. Стрельниковой.

Упражнения «Повороты головы»

И. п. – встать прямо.

Поверните голову вправо, влево, сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева. Справа – вдох, слева – вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине. Шея не напрягается, туловище неподвижно.

Пауза через 8 вдохов-движений.



Упражнения «Ушки». («Ай-ай» или «Китайский болванчик»).

И. п. – встать прямо. Смотрим прямо перед собой.

Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – короткий, шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – вдох. Плечи при этом не дергаются, удерживаются в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох пассивный между вдохами, но голова посередине не останавливается.

Пауза через 8 вдохов – движений.

Упражнение «Маятник головой», или «Малый маятник».

И. п. – встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустить голову вниз, посмотреть на потолок – вдох. Вдох снизу – вдох сверху. Выдох пассивный между вдохами.

Голову не останавливать, шею не напрягать. Пауза через 8 вдохов-движений.

Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)

И. п. – встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз к полу: спина круглая, голова опущена.

Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте» пол). Слегка приподнимитесь – в этот момент выдох пассивный через нос или рот.

Кисти рук в момент поклона не должны опускаться ниже колен, не напрягаться.

Выполняется 8 поклонов – вдохов и отдых 3-5 секунд.