

## **Консультация для родителей: «Дыхательная гимнастика в детском саду»**

Инструктор по физической культуре:  
Лымарь Ю.Е.

Дыхание — это естественная функция человеческого организма. Но чаще всего мы обращаем на него внимание лишь в случае болезни либо каких-то отклонений, даже если речь идёт о собственном ребёнке. Родителям дошкольника часто трудно выделить время для выполнения несложных упражнений. На помощь приходит детский сад, где дыхательная гимнастика является важной составляющей деятельности по укреплению здоровья дошкольников.

### **Значение дыхательной гимнастики при работе с дошкольниками**

Многие дети дошкольного возраста имеют хрупкий иммунитет: они подвержены частым респираторным заболеваниям, страдают от насморка, продолжительного кашля. И родители порой даже не догадываются, что причиной этого может являться неправильное поверхностное дыхание. В этом случае вдыхание и выдыхание воздуха происходит не в полную силу. Как следствие, нет полноценной вентиляции лёгких, растущему организму не хватает кислорода. От этого страдает мозг и другие важные органы, все клетки голодают, ослабляя свои барьеры перед вредоносными микроорганизмами.

Помимо частых ОРЗ, малыш с плохо развитой дыхательной системой, как правило, отличается бледностью, сонливостью и медлительностью. Он привыкает дышать ртом и не очень развит физически — имеет слабую мускулатуру.

Ключевая цель дыхательной гимнастики — научить дошкольника правильно дышать, а значит, укрепить его здоровье. Лёгкие должны максимально наполняться в процессе вдоха, грудная клетка — расширяться. При выдохе крайне важно, чтобы высвободился весь воздух, в противном случае оставшийся будет ограничивать поступление нового в необходимом объёме.

Наряду с этим, существуют и упражнения, напротив, нацеленные на тренировку быстрого дыхания. Они имеют свою пользу — помогают укреплению носоглотки и гортани.

### **Значение дыхательных упражнений для дошкольников очень велико:**

Все клетки организма насыщаются кислородом, улучшаются обменные процессы, все органы начинают полноценно работать. Ребёнок становится менее подверженным респираторным заболеваниям: болезнь быстрее проходит, снижается вероятность развития осложнений.

Упражнения помогают в борьбе с имеющимися хроническими заболеваниями: астмой, гайморитом, проблемах с аденоидами и пр.

Корректируются дефекты речевого дыхания, укрепляется речевой аппарат, что способствует устранению логопедических проблем.

Поскольку мозг получает полноценное кислородное питание, дети становятся более работоспособными и активными, лучше развивается интеллект.

Улучшается и физическое развитие. Занятия физкультурой при правильном дыхании приносят больше пользы, у ребёнка развивается мускулатура, здоровый румянец.

Упражнения учат дошкольников управлять своим дыханием. Как следствие, формируется умение владеть собой, контролировать собственные действия.

Медленный вдох способствует расслаблению, успокоению (это особенно важно для гиперактивных малышей), помогает бороться с волнением, чрезмерной раздражительностью, эмоциональной усталостью.

Интересно, что дыхательные упражнения имеют крайне мало противопоказаний. К примеру, выполнять гимнастику нежелательно ребятам, перенёсшим травмы головного мозга, позвоночника, имеющим остеохондроз шейно-грудного позвоночного отдела, а также высокое давление (артериальное, внутриглазное, внутричерепное).

Если у ребёнка астма, то интенсивность упражнений следует согласовать с лечащим врачом.

## **Виды дыхательной гимнастики, практикуемые в детском саду**

В дошкольном образовательном учреждении (ДОУ) можно выделить следующие основные виды дыхательной гимнастики.

### **Игры на дыхание**

Педагог не просто предлагает дошкольникам выполнить определённые полезные упражнения, а представляет их в форме увлекательной игры. Вариантов здесь множество. Например, малыши создают свой оркестр — одним «музыкантам» раздаются дудочки, другим — губные гармошки. В результате ребята интересно проводят время, укрепляя при этом своё дыхание.

Активным детям наверняка придётся по душе «Воздушный футбол», в котором, чтобы устроить гол, по мячику нужно не бить, а дуть на него, загоняя в ворота. Маленьким творческим натурам будет интересно сильно подышать на стекло или зеркало, чтобы оно запотело. Затем на поверхности можно нарисовать любую картинку.

Ребята всегда с удовольствием играют в снегопад — кладут на ладошку снежинки из маленьких комочков ваты и сдувают их. Точно так же можно устроить листопад или полёт бумажных бабочек.

Хорошая идея — устроить весёлые соревнования, например, «Чей паровоз громче гудит». Каждый ребёнок получает пустой пузырёк и изо всех сил дует в него, так чтобы был слышен свист. Масса положительных эмоций детям обеспечена.

Воспитатель может заинтриговать ребят — предложить им волшебные коробочки (это могут быть пластмассовые контейнеры от киндер-сюрпризов). Каждая наполнена чем-то особенным: апельсиновыми корочками, сухими мятыми листьями, ванилином и пр. Задача дошкольников — определить, что это за аромат: для этого нужно глубоко втягивать воздух носом.

Разнообразные идеи для игр можно реализовать на прогулке. Например, устроить праздник мыльных пузырей. Все дети обожают это занятие, а оно между тем укрепляет органы дыхания.

## **Правила выполнения дыхательной гимнастики в ДОУ**

Проведение с дошкольниками дыхательной гимнастики имеет определённые нюансы:

Воздух в помещении обязательно должен быть свежим, но не холодным.

Очень полезно делать гимнастику на улице. Помимо специальных игровых упражнений, хорошо просто предложить детям вдохнуть полной грудью свежий аромат природы (например, после дождя), обратить внимание, как чудесно пахнут цветы на клумбе и пр. Это не только укрепит дыхательные органы, но и обогатит детские представления об окружающем мире. А после прогулки в холодную погоду можно интенсивно подуть на свои ладошки, чтобы согреть их (это тоже полезное дыхательное упражнение).

Любое упражнение по продолжительности не должно длиться более 3 минут.

Мышцы тела ребёнка не должны быть напряжены. Если у малыша насморк, перед гимнастикой следует очистить носовые ходы. Упражнения непременно должны быть регулярными, поскольку оздоровительный эффект наблюдается после длительного курса. Если у какого-то ребёнка плохое настроение и он не расположен к занятиям, то нельзя заставлять его тренироваться. Пользы это не принесёт, ведь важен позитивный настрой. Воспитатель должен проявить фантазию, чтобы малыш сам захотел включиться в деятельность.

Гимнастику нельзя выполнять сразу после приёма пищи, это чревато тошнотой и даже рвотой. Нужно выдержать паузу не менее получаса. Запрещено делать упражнения и на голодный желудок — у ребёнка может просто закружиться голова. В процессе выполнения гимнастики нужно следить за состоянием дошкольников. Если кто-то побледнел либо покраснел, прикрыл глаза, стал часто дышать, то нужно сразу предложить этому ребёнку отдохнуть. Одно и то же упражнение с течением времени можно усложнять. Например, не просто греть ручки после прогулки — направлять на них глубокое тёплое дыхание, а сопровождать свои действия протяжным произношением гласных звуков («а», «о», «у»). Практиковать дыхательную гимнастику можно уже с ясельной группы. Для малышей 2–3 лет это должна быть исключительно весёлая игра, в которой воспитатель участвует наравне с дошкольниками. Сначала нужно доходчиво объяснить малышам, что из себя представляет дыхание. Для

этого можно, к примеру, поиграть с одуванчиком на участке детского сада. Глубокий выдох, от которого разлетаются белые пушинки, делается вначале ртом, а затем носом.

Чтобы заинтересовать самых маленьких дошкольников игровыми упражнениями, воспитатель предлагает поиграть, перевоплотиться в кого или что-либо: «А давайте вы будете насосами!» или «Представьте, что ваш живот — это воздушный шарик!».

Воспитанники средней группы уже более самостоятельные, усидчивые. В этом возрасте нужно учить ребят прислушиваться к дыханию, характеризовать его глубину, силу (тихое либо шумное), частоту, прослеживать, куда направляется воздушная струя, каким образом двигается грудная клетка и пр. Дыхательные упражнения усложняются: появляются повороты влево и вправо, вводится соревновательный элемент.

В старшем же дошкольном звене, помимо прочих упражнений и игр, уже можно практиковать методику А. Стрельниковой. Ведь дети с помощью педагога осознанно подходят к выполнению полезных заданий.

**Источник:** <https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2020/04/23/dyhatelnaya-gimnastika-v-detskom-sadu-kartoteka-uprazhneniy>