

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №1 общеразвивающего вида»

города Магнитогорска

«МАЛЫШ-КРЕПЫШ»

**мастер-класс по
дыхательной гимнастике**

для родителей детей

**раннего дошкольного
возраста**

Воспитатель: Коркина Е.С.

Магнитогорск, 2014

A close-up photograph of a young child with blonde hair, wearing a light-colored shirt. The child is blowing a stream of white vapor or steam from their mouth towards the right side of the frame. The background is a solid blue color.

Дыхательные упражнения для детей

Заболевания дыхательной системы у детей относятся к достаточно распространенным патологиям. Лечение лекарственными препаратами не всегда оправдано, кроме того, медицинские средства оказывают много побочных действий. В такой ситуации помочь малышу и его родителям могут дыхательные упражнения для детей.

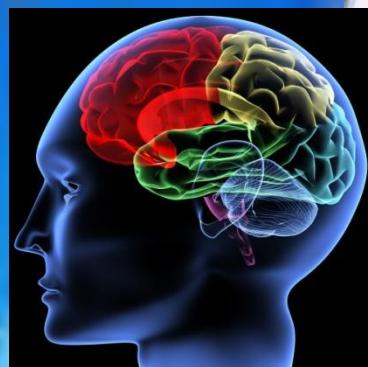
Польза дыхательных упражнений

*Улучшение
работы:*

Сердечно-сосудистой системы



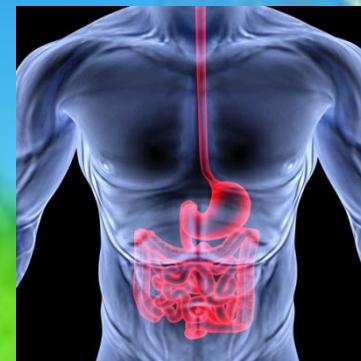
*Головного
мозга.*



Легких.



*Органов
пищеварения.*



*Нервной
системы.*





*Выполнение упражнений для дыхательной гимнастики для детей – отличная профилактика заболеваний органов дыхания.
Такая гимнастика укрепляет иммунитет ребенка, развивает еще не совсем совершенную дыхательную систему малыша.*

Противопоказания

Такую гимнастику не рекомендуется делать тем деткам, которые имеют:

- выраженный остеохондроз позвоночника в шейно-грудном отделе,
- травмы позвоночника или головного мозга,
- высокое артериальное, глазное или внутричерепное давление,
- частые кровотечения.

Как правильно проводить дыхательную гимнастику?

После последнего приема пищи должно пройти не менее часа.



Специалисты рекомендуют делать упражнения для дыхательной гимнастики для детей по 10-15 минут два раза в день.

В теплое время года дыхательные упражнения для детей лучше всего проводить на свежем воздухе.

В холодный период перед началом занятий следует проветрить комнату.

С помощью дыхательной гимнастики ребенка учат дышать правильно – при вдохе максимально наполнять воздухом легкие, расширяя грудную клетку, а на выдохе легкие освобождать от остаточного воздуха, буквально выталкивая его сжиманием легких.



Можно выполнять дыхательную гимнастику в начале комплекса физических упражнений, утренней зарядки. А можно заниматься дыханием отдельно.

Важно во время выполнения дыхательной гимнастики следить за малышом, чтобы не пропустить симптомы гипервентиляции легких, такие как:

- изменение цвета лица,
- учащенное дыхание,
- чувство покалывания в конечностях,
- дрожание кистей рук.

При появлении таких признаков, занятие необходимо прекратить.

В случае если у ребенка начинает кружиться голова во время выполнения упражнений, делают следующее: ладошки складывают «ковшиком» вместе, подносят их к лицу и малыш глубоко в них дышит несколько раз. Затем можно продолжать дыхательную гимнастику.



Комплекс дыхательных упражнений

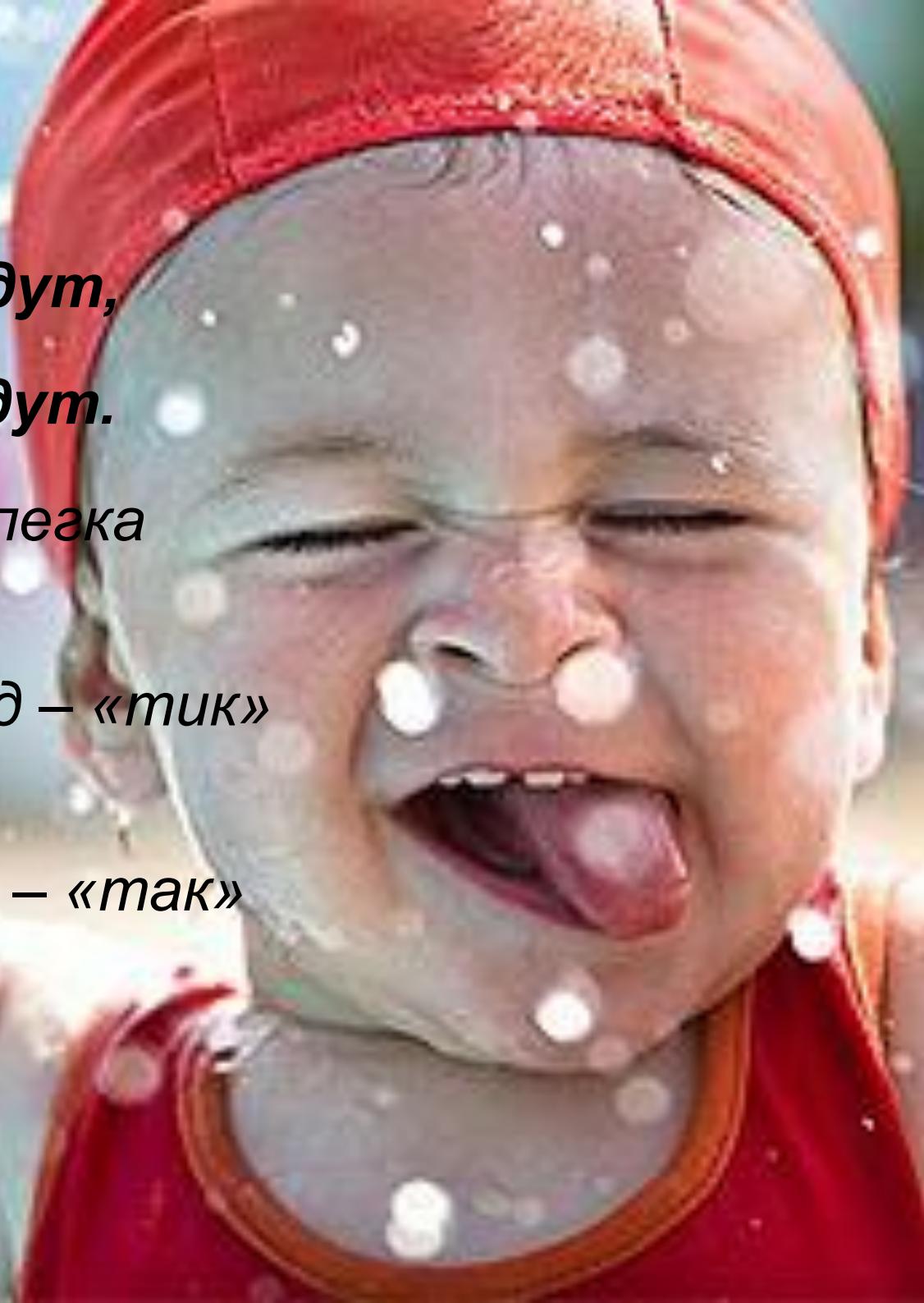
1. «Часики»

*Часики вперед идут,
За собою нас ведут.*

*И.п. – стоя, ноги слегка
расставлены.*

*1 – взмах руками вперед – «тик»
(вдох);*

*2 – взмах руками назад – «так»
(выдох).*



2. «Светофор»

*Самый главный на дороге,
Не бывает с ним тревоги.*

*И.п. – сидя, ноги сдвинуть
вместе.*

*1 – поднимание рук в стороны
(вдох);*

*2 – медленное опускание с
длительным выдохом и
произнесением звука «с-с-с»
(выдох).*



3. «Плечи»

Поработаем плечами,

Пусть танцуют они сами.

И.п. – о.с.

1 – плечи вперед. Медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;

2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.



4. «Воздушный шарик»

Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.



5. «Волна»

Малыш ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з».

6. «Вырасту большим»

*Малыш стоит прямо,
соединив ноги вместе.*

*Руки поднимаются в
стороны и вверх. Вдох –
подняться на носочки,
хорошо потянуться.*

*Выдох – руки вниз,
опускается на ступню,
при этом произносит:
«У-х-х-х».*



Спасибо за внимание!

