

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 157»

Консультация для родителей
«Дыхательная гимнастика
для детей раннего возраста:
зачем она нужна и как ее
правильно проводить»



Подготовила:
Воспитатель
Шарыгина Л.Е.

г. Ярославль, январь 2024 г.



Дыхание –


это сама жизнь, наша жизнь начинается с первого вдоха. Но умеем ли мы правильно дышать? Эта тема особенно актуальна для детей, поскольку организм ребенка активно развивается и растет, а правильное дыхание способствует этому.

Зачем нужна дыхательная гимнастика?

- ✓ Дыхательные упражнения формируют навык правильного дыхания (через нос)
- ✓ Способствуют насыщению внутренних органов кислородом
- ✓ Укрепляют дыхательную мускулатуру
- ✓ Являются профилактикой заболеваний дыхательных путей
- ✓ Повышают неспецифическую сопротивляемость организма
- ✓ Нормализуют основные нервные процессы
- ✓ Играют немаловажную роль в формировании речевого аппарата

Частые заболевания верхних дыхательных путей в детском возрасте обуславливаются анатомо-физиологическими особенностями. Система верхних дыхательных путей у детей характеризуется сравнительной узостью и большей чувствительностью слизистой оболочки носовой полости, быстро реагирующей на раздражения (пыль, изменения температуры), поступающие из внешней и внутренней среды. Выключение носового дыхания или его расстройство ведет к значительному нарушению газообмена, уменьшению количества воздуха, поступающего в грудную клетку, застойным явлениям в грудной и черепной полостях, изменениям состава крови, отставанию в физическом развитии, нарушению функций центральной нервной системы, частым ангинам, бронхитам и пневмониям.

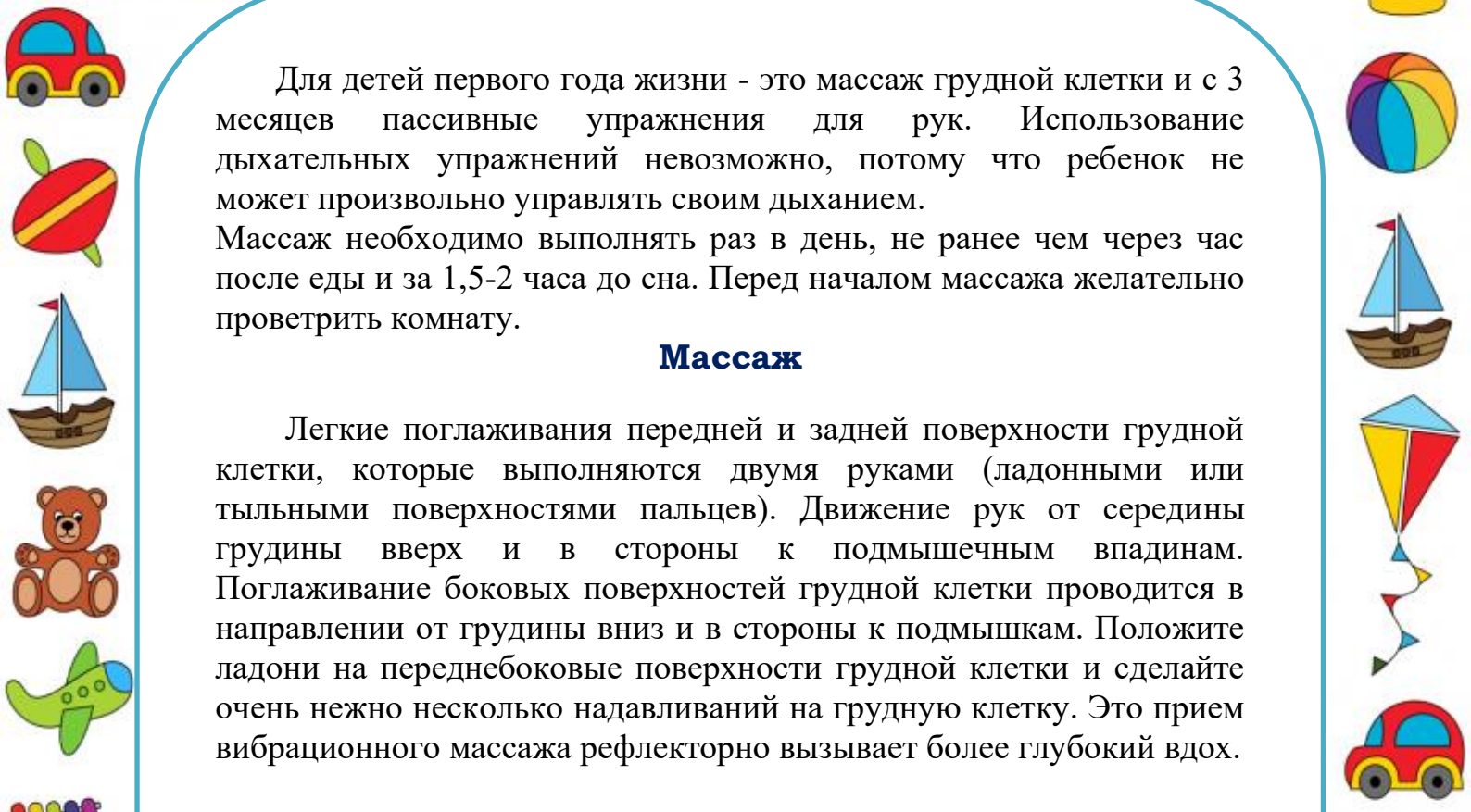
Особую значимость дыхательная гимнастика приобретает в связи с коронавирусом, который, в первую очередь, поражает дыхательные пути. Поэтому она является профилактической и составной частью комплексного лечения заболеваний верхних дыхательных путей и включается с учетом возраста и психомоторного развития ребенка.



Для детей первого года жизни - это массаж грудной клетки и с 3 месяцев пассивные упражнения для рук. Использование дыхательных упражнений невозможно, потому что ребенок не может произвольно управлять своим дыханием.

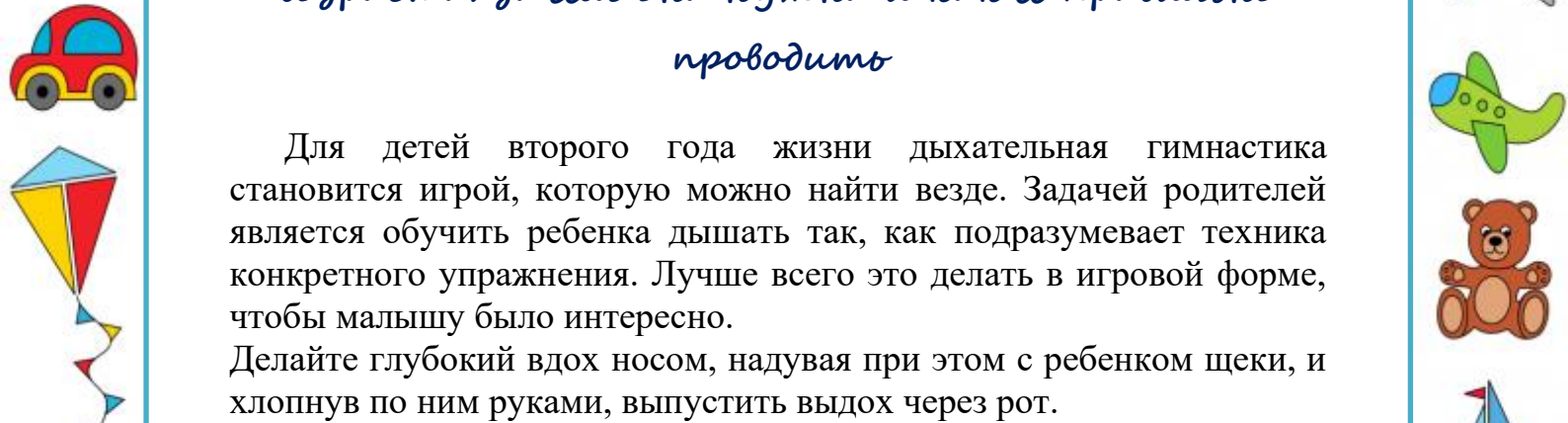
Массаж необходимо выполнять раз в день, не ранее чем через час после еды и за 1,5-2 часа до сна. Перед началом массажа желательно проветрить комнату.

Массаж



Легкие поглаживания передней и задней поверхности грудной клетки, которые выполняются двумя руками (ладонными или тыльными поверхностями пальцев). Движение рук от середины грудины вверх и в стороны к подмышечным впадинам. Поглаживание боковых поверхностей грудной клетки проводится в направлении от грудины вниз и в стороны к подмышкам. Положите ладони на переднебоковые поверхности грудной клетки и сделайте очень нежно несколько надавливаний на грудную клетку. Это прием вибрационного массажа рефлекторно вызывает более глубокий вдох.

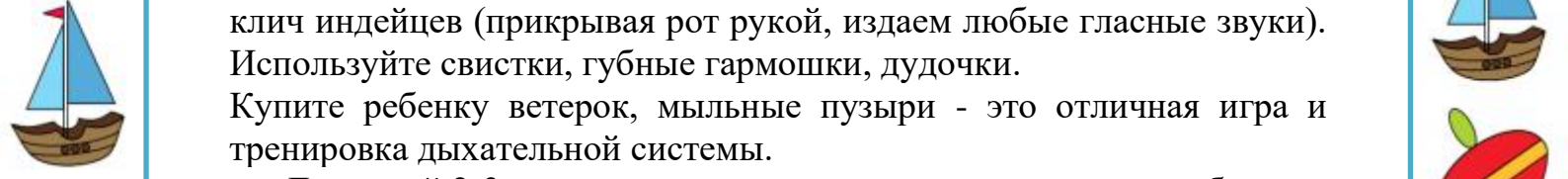
Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста: зачем она нужна и как ее правильно проводить




Для детей второго года жизни дыхательная гимнастика становится игрой, которую можно найти везде. Задачей родителей является обучить ребенка дышать так, как подразумевает техника конкретного упражнения. Лучше всего это делать в игровой форме, чтобы малышу было интересно.

Делайте глубокий вдох носом, надувая при этом с ребенком щеки, и хлопнув по ним руками, выпустить выдох через рот.

В подвижных играх, используйте звуковые упражнения, такие как клич индейцев (прикрывая рот рукой, издаем любые гласные звуки). Используйте свистки, губные гармошки, дудочки.



Купите ребенку ветерок, мыльные пузыри - это отличная игра и тренировка дыхательной системы.



Для детей 2-3 лет дыхательную гимнастику можно разнообразить и дополнить.



Воздушный шарик

Предложите ребенку лечь на пол и положить руки на животик, представив, что у него в животике – воздушный шарик. Теперь медленно надумаем шарик, т.е. животик, а после того, как мама хлопнет в ладоши – шарик сдуваем. Выполняйте это упражнение вместе с малышом, повторяя 5 раз.

Хомячок

Предложите малышу изобразить хомячка, надув щеки и пройтись так несколько шагов. После чего хлопнуть себя по щекам, таким образом, выпустив воздух.

Носорог

Представить себя носорогом, который дышит поочередно через одну ноздрю. Закрывают пальцем то правую, то левую ноздрю.

Легкое перышко

Для этого понадобится самое настоящее перышко. Цель игры – как можно дольше удержать перо в воздухе, совершая короткие и интенсивные выдохи.

Так же используйте в играх *воздушные шарик*. Надувайте их и отпускайте в полет, затем опять надувайте. *Мыльные пузыри* и в этом возрасте не теряют своей актуальности.

Добавьте игры со *свечками*, задувайте их.

Используйте *коктейльные трубочки*, опускайте их в стакан с водой и дуйте. Если вы уверены, что ребенок не будет пить, добавьте моющее средство, и у вас получится мыльная пена. С которой тоже можно поиграть.

Пойте вместе с малышом *детские песенки*.

Во время прогулок, покажите ребенку, как можно *нюхать цветы*, медленно вдыхая его носом. Затем дайте *подуть на одуванчик* ртом, чтобы он видел, как разлетаются пушинки.

На самом деле, идей для игр с элементами упражнений дыхательной гимнастики большое множество. Все зависит от вашего с малышом энтузиазма и желания