ПОЛЬЗА ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Хотя дыхательная гимнастика для детей состоит из простых упражнений, многие семьи ощутили ее благотворное влияние на здоровье ребенка. Это связано с тем, что во время выполнения упражнений на дыхание для детей кровь активно насыщается кислородом. В результате улучшается работа сердечно-сосудистой системы, головного мозга, легких, нервной системы, органов пищеварения. 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. Особенно эффективно зарекомендовали себя дыхательные упражнения у деток, которые страдают бронхиальной астмой, бронхитами, частыми простудными заболеваниями.

Дыхательную гимнастику часто назначают врачи в дополнение к лекарственному и физиотерапевтическому лечению болезней дыхательной системы. Ее применение значительно облегчает течение болезни, уменьшает риск развития осложнений. Противопоказаний к занятиям упражнениями на дыхание для детей немного, но все же они существуют. 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. Лучше всего проконсультироваться с врачом, какие именно дыхательные упражнения для детей подойдут ребенку.

Как правильно проводить дыхательную гимнастику? 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. Ведь в случае, когда ребенок не делает полноценного выдоха, в легких остается немного отработанного воздуха. Этот воздух препятствует поступлению свежего воздуха в необходимом количестве.

Специалисты рекомендуют делать упражнения для дыхательной гимнастики для детей по 10-15 минут два раза в день. После последнего приема пищи должно пройти не менее часа. Можно выполнять дыхательную гимнастику в начале комплекса физических упражнений, утренней зарядки, а можно заниматься дыханием отдельно. Очень важно заинтересовать ребенка, так как в начале дыхательные упражнения могут ему показаться скучными и сложными. Можно давать веселые или смешные названия упражнениям, проводить занятия в игровой форме, использовать при выполнении упражнений любимые игрушки. В теплое время года дыхательные

упражнения для детей лучше всего проводить на свежем воздухе. В холодный период перед началом занятий следует проветрить комнату.

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 для детей

При занятиях дыхательной гимнастикой следует выполнять определенные правила: при вдохе плечи не должны подниматься; вдох делают через нос; щеки не должны надуваться, на первых занятиях их можно придерживать руками; выдох должен быть плавным и длительным.

Комплекс дыхательных упражнений для детей от 2 до 4 лет

Упражнение 1. «Воздушный шарик». Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.

Упражнение 2. «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».

Упражнение 3. «Часики». Малыш стоит, руки опущены, ноги на ширине плеч. Изображая часы, ребенок размахивает прямыми руками назад и вперед, говоря: «Тик-так».

Упражнение 4. «Водолаз». Ребенок должен представить, что он спускается под воду на море. Делается глубокий вдох, дыхание задерживается так долго, насколько это возможно.

Упражнение 5. «Паровозик». Ребенок изображает паровоз. Для этого, он идет, делая попеременные движения руками, при этом приговаривая: «Чух-чух-чух». Затем останавливается и произносит: «Ту-ту-тууу».

Упражнение 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».

Данные упражнения нужно выполнять по 4-6 раз каждое. Если ребенок устал, делается небольшой перерыв.

Комплекс дыхательных упражнений для детей от 5 до 7 лет

К упражнениям, которые приведены выше, можно добавить следующие.

Упражнение 1. «Хомячок». Ребенок изображает хомячка — надувает щеки и так проходит несколько шагов. Затем оборачивается, хлопает себя по щекам, выпуская воздух.

Упражнение 2. «Роза и одуванчик». Ребенок стоит прямо. Глубокий вдох носом – «нюхает розу», выдох – максимально выпуская воздух, «дует на одуванчик».

Упражнение 3. «Ворона». Малыш стоит, опустив руки и слегка расставив ноги. Вдох – руки широко разводятся в стороны (крылья), выдох – медленно опускаются руки, ребенок произносит: «Карррр».

Упражнение 4. «Курочка». Малыш садится на стул, опустив руки. Быстрый вдох – руки поднимаются ладонями вверх к подмышкам (крылышки). Выдох – руки опускаются, поворачивая ладони вниз.