

Консультация для родителей:  
*«Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении  
детей»*

Выполнила: воспитатель первой  
квалификационной категории:  
Пащенко Светлана Александровна

## Консультация для родителей:

### «Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей»

**Дыхание** – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. На дыхание можно влиять. Регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время и т.д. Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трёх фаз: выдоха, паузы, вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальная фаза дыхания – выдох. Чтобы получить новую порцию кислорода, необходимую для нормального функционирования организма, нужно освободить для него место в воздухоносных путях, что достигается благодаря выдоху.

Дыхательная пауза, следующая за выдохом, - переходная фаза, характеризующаяся завершением выдоха и ожиданием импульса к выдоху. Пауза не менее важна, чем «активные» фазы дыхания: она обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию лёгких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность.

Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы и др.

Дыхательная система детей не совершенна. Чем меньше ребёнок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под воздействием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы делаются ещё уже, и ребёнку становится трудно дышать. Поэтому помещение, в котором находится ребёнок, всегда должно быть хорошо проветрено. В чистом воздухе меньше микробов, снижается риск заболевания.

Жизненная ёмкость лёгких у ребёнка маленькая, а потребность в кислороде велика, поэтому он дышит часто и поверхностно. В комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Основная поза дыхательной гимнастики: встать прямо, поставив ноги чуть уже плеч, стопы – параллельно, руки вдоль туловища или левая рука на нижней части живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля за дыханием).

**Основная поза дыхательной гимнастики:** встать прямо, поставить ноги чуть уже плеч, стопы – параллельно, руки вдоль туловища или левая рука на нижней части живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля за дыханием).

#### **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ:**

- Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох; медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох.
- Плечи вперёд, скрещивая перед собой опущенные руки, делать свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки, одновременно выдохнуть.
- Медленно наклониться вперёд, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, делая вдох.

- И.п. то же. Сделать вдох, на выдохе повернуться, одна рука за спину, другая вперёд; вернуться в и.п.
- Ноги на ширине плеч, руки опущены; медленно поднимать правую руку, скользя ею вдоль туловища и поднимая плечо, - вдох, опускать руку и плечо – выдох; то же, но в другую сторону.

### **Очищающее «ха» - дыхание**

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задерживать дыхание, пока это приятно; открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный вдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперёд («ха»). Медленно выпрямиться и отдыхать в течение пяти дыхательных циклов (вдох-выдох). Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от всего.

### **Энергетизированное дыхание (задувание свечи)**

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный вдох и задержать дыхание. Сложить губы трубочкой, сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть свечу: «Фу-фу-фу». Во время упражнения корпус держат прямо, отдыхать в течение пяти дыхательных циклов.

### **Стимулирующее «шипящее» дыхание**

Дыхательное движение такое же, как в гармонично-полном дыхании. Вдох делается через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как при произнесении звука [ с ]. В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания резиновых мячей, шаров. Надувание следует начинать с трёх-четырёх выдохов, постепенно увеличивая их количество на два-три выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребёнок вдыхал только через нос.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать **следующие правила:**

- дышать нужно носом;
- заниматься нужно в удобной спортивной форме;
- необходимо следить за тем, чтобы воздух входил и выходил их лёгких одной непрерывной струёй, а вход и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга;
- нагрузку увеличивать постепенно, за счёт увеличения числа повторений и усложнений.

## **Комплекс дыхательной гимнастики**

### **Насос**

И.п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо-влево. При наклоне - выдох с произнесением : «С-с-с», при выпрямлении – вдох. Повторить 4-5 раз.

Это очень просто:  
 Накачай насос ты.  
 Вправо-влево  
 Руками скользя,  
 Назад и вперёд  
 Наклоняться нельзя.  
 Накачай насос ты –  
 Это очень просто.

### **Пускаем мыльные пузыри**

- При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
- Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
- Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
- Выдох спокойный через нос, с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

### **Трубочка**

И.п.: сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и, как в трубу, произнести: «Тру-ру-ру». Повторить 3- 4 раза.

Мы пришли и сели,  
 Играем на трубе.  
 Тру-ру-ру, бу-бу-бу!  
 Подудим в свою трубу.

### **Язык «трубочкой»**

Губы сложить «трубочкой», при произнесении звука [ о ] язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».

Медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им лёгкие, раздувая живот и грудную клетку.

Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3 – 5 с. Повторить 4 – 8 раз.

### **Ёж**

И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руками притянуть их к груди – выдох с произнесением: «Бр-р-р» (ёжик замёрз). Опустить ноги, поднять руки кверху – вдох (ёжик согрелся). Повторить 5 – 6 раз.

Вот свернулся ёж в клубок,  
 Потому что он продрог.  
 Лучик ёжика коснулся,  
 Ёжик сладко потянулся.

### Подуем на плечо

И. п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы трубочкой, подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голова вправо – выдох трубочкой. Голова прямо – вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, – сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторите 2 -3 раза.

Подуем на плечо,  
Подуем на другое,  
Нам солнце горячо  
Пекло дневной порою.  
Подуем и на грудь мы  
И грудь свою остудим.  
Подуем мы на облака  
И остановимся пока.  
Потом повторим все опять –  
Раз, два, три, четыре, пять.

### Куры

И.п.: стоя. Наклониться пониже, свесив руки и опустив голову. Произносить: «Тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям, - выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, - вдох. Повторить 3 – 5 раз.

Бормочут куры по ночам,  
Бьют крыльями: тах-тах.  
Поднимем крылья мы к плечам,  
Потом опустим так.