



Консультация для родителей «Дыхательная гимнастика»

*А теперь мы не спеша
Будем правильно дышать.
Раз, два, три, четыре, пять!
Все умеем мы считать,
Отдыхать умеем тоже.
Руки за спину положим,
Голову поднимем выше
И легко, легко подышем!*

Проблема сохранения здоровья дошкольника и привитие им здорового образа жизни сегодня очень актуальна. Мы на музыкальных занятиях используем здоровье-сберегающие технологии, одним из которых является дыхательная гимнастика. Она положительно влияет на:

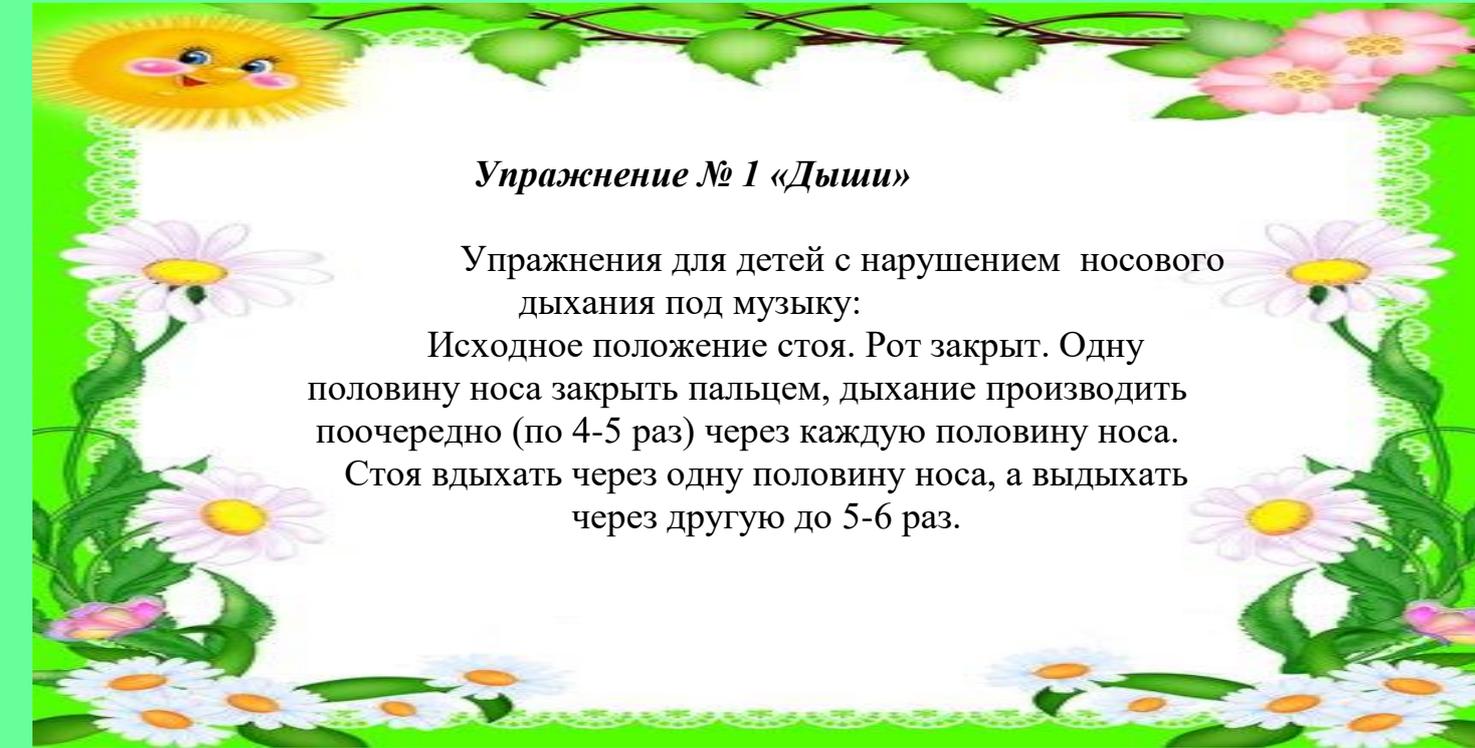
- ❖ Обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении;
- ❖ Способствует восстановлению центральной нервной системы;
- ❖ Улучшает дренажную функцию бронхов;
- ❖ Восстанавливает нарушение носового дыхания.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).
- Тренировка силы вдоха и выдоха.
- Развитие продолжительности вдоха.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Вы также дома с детьми можете проводить такую гимнастику. Вот некоторые примеры. Начать можно с простого. Представьте себе, что у вас в животе поселился маленький-маленький воздушный шарик. Ему очень нравится, когда его надувают и сдувают. Попробуйте надуть его. Чтобы надуть его большим, воздух надо вдыхать через нос, а выдыхать через рот. Давайте посмотрим, у кого шарик получится самый большой.

И вашему вниманию мы предлагаем дыхательные упражнения.



Упражнение № 1 «Дыши»

Упражнения для детей с нарушением носового дыхания под музыку:

Исходное положение стоя. Рот закрыт. Одну половину носа закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половину носа.

Стоя вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз.



Упражнение №2 «Ладочки»

**Ладушки-ладочки,
Звонкие хлопошки.
Мы ладошки все сжимаем,
Носом правильно вдыхаем.
Как ладошки разжимаем,
То спокойно выдыхаем.**

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю.

На счет «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки), одновременно с движением шумно вдыхаем носом. Сразу после короткого вдоха, ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно. Активный вдох – пассивный выдох. На счет 4 делаем подряд 4 коротких вдоха-движения, затем отдыхаем 3-5 секунд.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.



Упражнение № 3 «Погончики»

**Вот погоны на рубашке,
Темный кожаный ремень.
Я теперь не просто мальчик –
Летчик я военный!**

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

На счет «раз» с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки в стороны при этом не разводятся, то есть раскрытые ладошки рядом) – вдох!

Возвращаем руки в исходное положение: прямые руки вновь слегка сгибаются в локтях, кисти сжимаются в кулачки и располагаются близко друг к другу, прижимаясь к животу на уровне пояса – выдох уходит пассивно.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

Упражнение № 4 «Насос» («Накачиваем шины»)

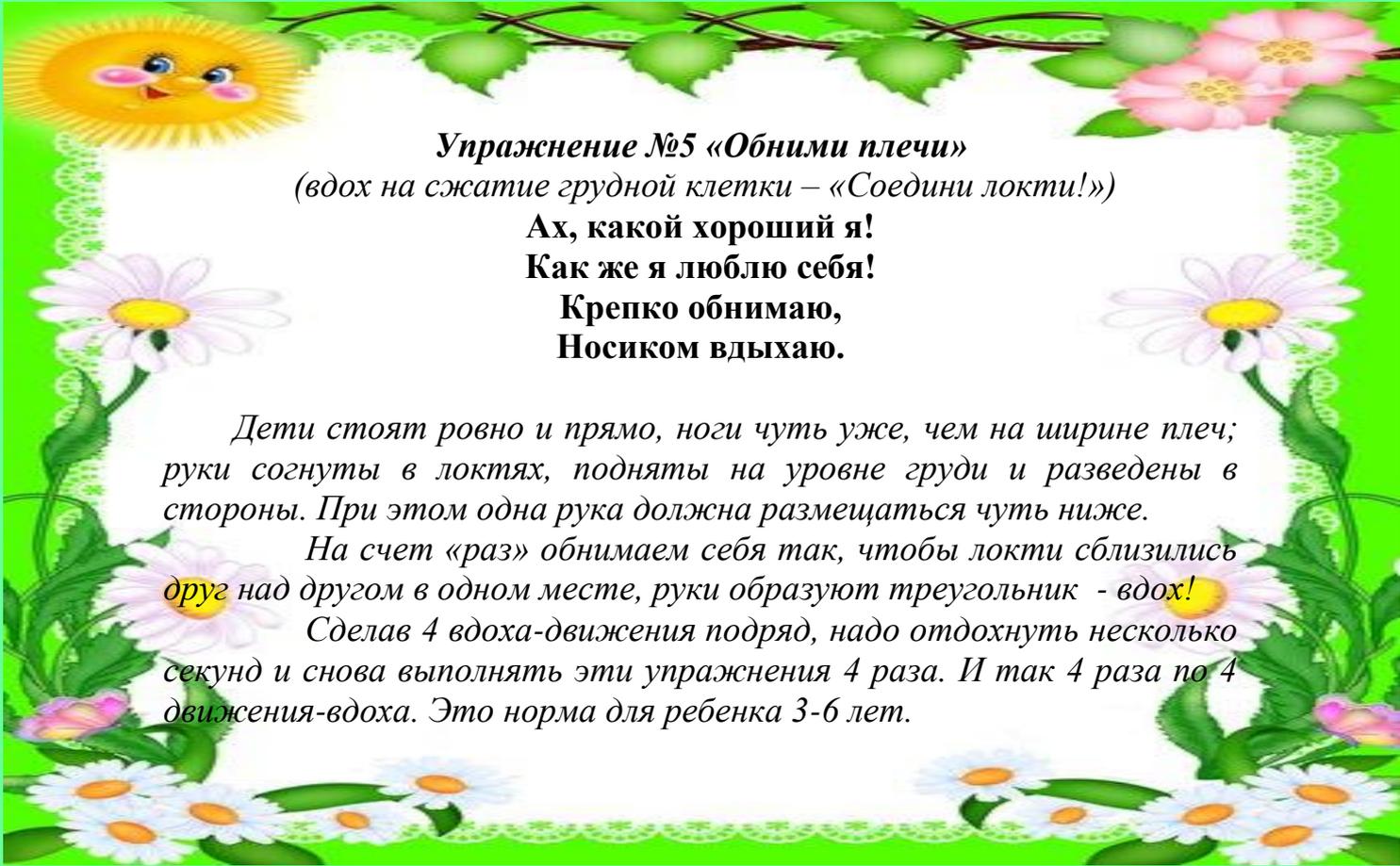
**По шоссе летят машины-
Все торопятся, гудят.
Мы накачиваем шины,
Дышим много раз подряд.**

Дети стоят, слегка ссутулившись; голова без напряжения опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и расслаблены.

На счет "раз" слегка наклоняемся вниз руки, выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, голова опущена - вдох. Опускаются вниз верхняя часть туловища, т.е. наклон осуществляется за счет округленной спины, ноги прямые.

«Два»- выпрямились, но не полностью, т.е. спина не ровная и прямая, слегка наклонена, как бы ссутулившись,- выдох ушел пассивно.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-поклона.



Упражнение №5 «Обними плечи»

(вдох на сжатие грудной клетки – «Соедини локти!»)

Ах, какой хороший я!

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю,

Носиком вдыхаю.

Дети стоят ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч; руки согнуты в локтях, подняты на уровне груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже.

На счет «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизилась друг над другом в одном месте, руки образуют треугольник - вдох!

Сделав 4 вдоха-движения подряд, надо отдохнуть несколько секунд и снова выполнять эти упражнения 4 раза. И так 4 раза по 4 движения-вдоха. Это норма для ребенка 3-6 лет.