



Материал подготовила инструктор по физической культуре

Прокопенко Ирина Владимировна

Консультация для родителей на тему:

«УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ МАЛЫШЕЙ С ПОМОЩЬЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ»

Оградить ребенка от простудных заболеваний - задача не из легких. Микробы и вирусы то и дело одолевают маленького человечка и подрывают еще неокрепший иммунитет. В таком случае стоит заняться с малышом дыхательной гимнастикой. Ведь всем известно, что дыхание - это жизнь.

Справедливость этого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут.

Поскольку дыхание приоритетно, то естественно, что многие люди в совершенстве овладевают этим процессом. Эта способность, данная при рождении и развитая в течение жизни, помогает творить чудеса со своим организмом, в том числе и избавляться от болезней. Известно, что когда человек дышит ртом, слизистая полости ротовой полости быстро пересыхает, появляется жажда. К тому же инфекции легче забраться в дыхательные пути - гортань, трахею и бронхи.

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат Вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

В целом же существует небольшой список рекомендаций по занятиям дыхательной гимнастикой с детьми:

1. ребенок обязательно должен быть спокоен, не рассержен и не слишком игрив;

2. упражнения нужно выполнять в спокойном темпе, чтобы малыш не переутомился и вы всегда могли контролировать его состояние;
3. во время занятий нельзя делать резких выдохов;
4. плечи малыша должны оставаться в спокойном состоянии.

❄ Упражнение "ЗИМНИЙ ВЕТЕРОК"

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу

(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево поведу

(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо

(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх

(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака

(пустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю

(круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

❄ Упражнение "КОНЬКОБЕЖЕЦ"

Быстроходны и легки

Серебристые коньки.

Надеваю их прилежно -

Спорт люблю я конькобежный.

Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

❄ Упражнение "ЗАЙЧИК"

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперед, как зайчик, становящийся на задние лапки.

Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

❄ Упражнение "ПОГРЕЕМСЯ"

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать

руки перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

Упражнение "СНЕЖНЫЙ КОМ"

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

Упражнение "СНЕГОВИК ВЕСЕЛИТСЯ"

И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

Снежинка

(Вырезать из папиросной бумаги снежинки, подуть так, чтобы они взлетели.)

Снежинка кружится,

Снежинка летит.

Ко мне на ладошку

Снежинка спешит.

«Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

«Снегопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

«Ветер»

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И. п. : сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

С Н Е Г И Р Е К»

Сел на ветку снегирек -

взмахивать кистями рук

Ф-ф, ф-ф.

коротко, активно выдыхать

Брызнул дождик - он промок,

ударять указательным пальцем одной руки по ладони другой

Ф-ф, ф-ф.

коротко мягко выдыхать

Ветерок, подуей слегка,

качать поднятыми руками над головой

Обсуши нам снегирька!

продолжительный выдох

Ф-ф-ф...

❄️ «Погреем пальчики»

Дети вдыхают, делают паузу, затем при выдохе «греют пальцы», дуют на них, длительно произнося [ш] [ф] [х].

«Греем руки». Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки перед грудью, согнутые в локтях. Подуть на них. На счет 1,2 – вдох. На счет 1,2,3,4 – выход. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз, темп умеренный.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

❄️ Замёрзли ручки...

Ручки замёрзли? (*Подуть на руки холодным воздухом: Ф-ф-ф*)

Подуем на них.

Дыханием тёплым (*Подуть на руки тёплым воздухом: Х-х-х...*)

Согреем мы их. (*Продолжить дуть тёплым воздухом.*)

❄️ «Олень»

Стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. Вдох – выдох, руки вперёд; вдох – руки в стороны, выдох и т.п. Повторить 3 – 4 раза

❄️ «Воет буря»

Поднести к нижней губе пузырек с узким горлышком и подуть. Если при этом появится шум, значит, воздушная струя направлена правильно.

❄️ «Вьюга»

Вдох носом, пауза, на выдохе произносим [у] от тихого звучания к громкому.

❄️ «Снежинка»

На снегу блестят снежинки.

Это очень весело!

Мы спросили их тихонько:

«Вы поете песенки?»

А они молчат, кружатся,

Но на землю не ложатся...

Ребёнок держит в руке снежинку на ниточке, делает спокойный вдох носом, выдох плавный, снежинка при этом покачивается. Щёки не надувать.

«Снежинка на носу»

Вдох через нос, выдох – высунуть широкий язык, подуть на кончик носа (сдуть ватку с носа и т.д.).

«Ураган»

Задувать на кончик языка, установленного «лопатой» и мягко, но плотно прикасающегося только к верхней губе, нижняя вместе с челюстью оттянута вниз. Выработка правильного диафрагмального дыхания.

«Пурга»

Вдох; на выдохе произносим тихо «В – в – в!»; вдох, на выдохе произносим громко «В – в – в!»; вдох, на выдохе произносим тихо «В – в – в!»

«Снег идёт»

Ноги вместе, руки подняты вверх. Плавно опустить руки – вдох; на выдохе произносить «Ш – ш – ш!» Повторить 3 – 4 раза

«Снег скрипит»

Вдох; на выдохе произносить «Скрип – скрип – скрип!» Повторить 3 – 4 раза

«Холодно зимой»

Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Развести руки в стороны – вдох; на выдохе обхватить плечи руками и произнести «Бр! Бр! Бр!» Повторить 3 – 4 раза

«Погреемся»

Руки в стороны, вдох; на выдохе скрестить руки перед собой, произнести «Ух!» Повторить 3 – 4 раза

«Снежки»

Стоя, ноги на ширине плеч. «Взять снежок» - вдох; на выдохе произнести «Оп!» и «бросить снежок» Повторить 3 – 4 раза

❄ «Сугроб»

Все снежинки (*Перед ребёнком на столе – кусочки ваты.*)

Соберём в сугроб. (*Подуть, собрать всю вату в кучку.*)

Чтоб не разлетались,

Накроем ручкой: Хлоп! (*Соответствующее движение ладошкой.*)

«Чей ветерок сильнее?» Вытяни губы трубочкой, набери воз дух и с силой дуй на руку себе или маме. Выполни 3-4 раза и отдохни.

❄ «Катание с горы»

Сидя, руки вперёд – вдох; на выдохе произнести «Ух!» Повторить 3 – 4 раза

❄ Ветер

| | |
|----------------------------|------------------------------|
| Мы подуем высоко: с-с-с... | встать на носки поднять руки |
| Мы подуем низко: с-с-с... | присесть, руки вперед |
| Мы подуем далеко: с-с-с... | тянуть руки вперед |
| Мы подуем близко: с-с-с | поднести ладони ко рту |

❄️ Что спряталось под снежинками?

Положите на стол рисунки с детской площадкой, деревьями. Разложите на рисунки кусочки ваты или распечатанные снежинки. «Посмотри, как много снежинок напало, давай сдуем их и узнаем, что под ними спряталось».

Взрослый показывает, как дуть на вату или снежинку, ребенок повторяет. Затем можно вместе поднять вату, и повторить игру снова.



Зима в коробке.

Нарисуйте или распечатайте несколько снежинок. Привяжите их к коробке, например, из-под обуви. Коробку же оформите зимними мотивами. Коробку со снежинками положите на стол и посадите ребенка так, чтобы снежинки находились на уровне лица.

«Какой прекрасный зимний день. Солнышко светит, детки гуляют, в снежки играют. А с неба снежинки падают, какие красивые, белые! Покажи как они летают в воздухе».

Следите, чтобы ребенок сидел правильно, не сутулясь, при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед. Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.



Подвешиваем снежинки

Прикрепите на ниточки, длиной 20-40см, легкие кусочки ваты, диска ватного или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Следите за тем, что готовые снежинки висели на уровне лица ребенка. Шаблоны для снежинок можно скачать ниже. Перед занятием поговорите с малышом:

«Представь, малыш, что сейчас зима. На улице снежок падает. Давайте подуем на снежинки!»

Взрослый показывает, как дуть на вату или снежинки, малыш повторяет.

А можно предложить ребенку длительно подуть на снежинки по сигналу «снежинки летят».

Ребенок встает возле снежинок и дует на них. Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед.

Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.



Источники консультационного материала

<https://infourok.ru/kartoteka-dyhatelnaya-gimnastika-dlya-doshkolnikov-1537530.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2016/03/28/dyhatelnaya-gimnastika-dlya-doshkolnikov>

<https://www.maam.ru/detskijsad/dyhatelnaja-gimnastika-703268.html>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

Коновалова, Корниенко: «Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и школьного возраста»

Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009г.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой; Рипол Классик - Москва, 2008.

Е. В. Пантелеева «Дыхательная гимнастика для детей»