

Консультации для родителей.

«Цели и польза дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста»

Значение дыхательной гимнастики для детей — это ее многосторонняя помощь в лечении и профилактике болезней. Она не только оздоравливает и бодрит организм в целом, но и способствует лучшему усвоению медикаментов и народных лечебных средств. У маленьких детей легкие недостаточно развиты, отсюда и частые заболевания, даже если в целом ребенок активен и правильно питается. Работа с дыханием необходима при хронических заболеваниях носоглотки и органов дыхания: бронхите, астме, ларингите, тонзиллите, рините и т.д. Если не поспособствовать развитию дыхательной системы, то это может привести к более серьезным проблемам. Целесообразно добавить дыхательную гимнастику для развития речи ребенка.

Помимо этого, дыхательная гимнастика решает проблемы опорно-двигательного аппарата, заболевания выделительной системы, желудочно-кишечного тракта.

Упражнения укрепляют мышцы брюшной полости, носоглотки и верхних дыхательных путей. Способствуют выравниванию осанки. Насыщают кровь кислородом и усиливают ее приток к головному мозгу. Отсюда — бодрость и хорошая концентрация внимания. Это надежная профилактическая мера многих заболеваний, особенно дыхательной системы. Улучшается работа мозга, сердца, нервной системы. Прекращаются головные боли. Стимулируется деятельность желудка и кишечника. Исчезает напряжение в горле, голосовых связках. При правильном дыхании повышается иммунитет. С глубоким выдохом из легких выходят токсичные вещества, которые мы вынуждены вдыхать в черте города. Ребенок учится прислушиваться к своему дыханию и всему организму.

У гимнастики есть противопоказания:

Порок сердца — больной орган может не выдержать нагрузки. Воспалительные заболевания легких в острой форме. Не нужно дыхательные органы перегружать в этот период. Вирусные респираторные инфекции в острой форме. Пока все токсины не выйдут из организма, не нужно разгонять кровоток.

Для развития легких полезно надувать мыльные пузыри или воздушные шарик.

ПОСОБИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СВОИМИ РУКАМИ

Если специальные пособия для занятий дыхательной гимнастикой смастерить своими руками, это существенно облегчит занятия и подготовку к ним. Это могут быть картинки, к которым на ниточки привязаны отдельные элементы.

Например, картинка с цветами и привязанными бабочками. Пусть малыш подует на бабочку, чтобы она порхала с цветка на цветок. Или нарисуйте солнце и привяжите маленькие тучки. Чтобы солнышко выглянуло, ребенку нужно изобразить ветерок и сдуть

ГИМНАСТИКА НА УЛИЦЕ ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛКИ

Отличное решение — делать дыхательные упражнения для детей во время прогулки. На открытом воздухе легкие лучше насыщаются кислородом, чем в закрытых помещениях.

Упражнения на воздухе нужно выполнять в теплую погоду, чтобы ребенок не простудился:

«Холодно». Ноги врозь, руки в стороны. Быстро скрещивать руки перед собой, хлопая ладонями по плечам и произнося «ух», а затем отводить назад.

«Кто выше». На вдохе подняться на носочки, руки вверх. Потянуться как можно выше. На выдохе встать на полную стопу, руки вниз.



Дыхательная гимнастика и иммунитет ребенка.

В осенне-весенний период дыхательная гимнастика будет являться отличным источником профилактики ОРЗ и ОРВИ, а также поможет, только что переболевшему ребенку, быстро восстановить здоровье. Дыхательная гимнастика вообще может стать отличным дополнением к самым разным терапиям. С ее помощью дыхательная система малыша будет развиваться правильно. К тому же, если ребенок нездоров, прекращать упражнения не нужно: дыхательные упражнения только ускорят процесс выздоровления.

Дыхательная гимнастика решает ряд проблем:

- ❖ улучшает кислородный обмен в организме;
- ❖ стимулирует работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем;
- ❖ помогает маленькому человечку овладеть элементарными навыками саморегуляции: малыш учится расслабляться, успокаиваться, если он взволнован или раздражен чем-то.

Чтобы дыхательные упражнения стали полезными, необходимо выполнять их правильно: - вдох производится через нос; - плечи ребенка остаются в спокойном состоянии (не поднимаются); - выдыхать воздух следует плавно и длительно; - щеки ребенка не должны раздуваться (можно контролировать их при помощи рук на этапе разучивания упражнений). Необходимо внимательно следить за правильностью выполнения упражнений ребенком, чтобы не произошла гипервентиляция легких. После выполнения каждого комплекса упражнений, попросите малыша сложить ладошки «лодочкой», «окунуть» в нее лицо и глубоко сделать вдох, а затем выдох сделать в ладони несколько раз (2-3 обычно достаточно).

Дыхательная гимнастика для детей 4—5 лет: Руки согнуты в локтях. Нужно изобразить ими движения, как птица машет крыльями. На движении вверх делается вдох, вниз — выдох. Надуть щеки, сделать несколько шагов по комнате и постучать по ним, выпуская воздух. Сидя на стуле, на выдохе согнуть руки в локтях и поднять ладонями вверх. На выдохе опустить руки ладонями вниз.

