

МАДОУ МО Г.КРАСНОДАР
«ДЕТСКИЙ САД № 193
«ПЛАНЕТА БУДУЩЕГО»
Консультация для родителей

«Дыхательная гимнастика для дошкольников»



Подготовила: воспитатель Подун Ю.В.

Дыхательная гимнастика для дошкольников (по методу А.Н.Стрельниковой)

Научить ребенка правильно дышать - очень важно! Дыхательная гимнастика для детей – это профилактика простудных заболеваний, способ тренировать органы речи, улучшить кровообращение и координацию движений, закалить нервную систему.

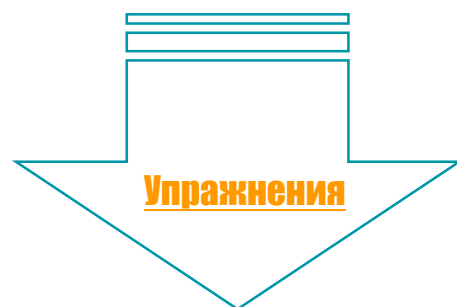
Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей – отличный способ продуктивно лечить многие заболевания, связанные в параличом мышц речевого и дыхательного аппарата. Эффективно применяется при реабилитации детей с ДЦП, дизартрией, астмами. Детям нравится дыхательная гимнастика Стрельниковой за возможность шумно подышать носом, делая активные движения телом.

Дыхательная гимнастика для развития речи будет эффективной только при регулярном выполнении. Изменения в общем состоянии малыша и улучшение темпа речи родители смогут заметить спустя 1-2 месяца после начала занятий.

Дыхательная гимнастика для детей выполняется по следующим правилам:

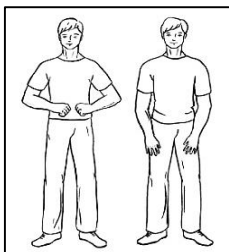
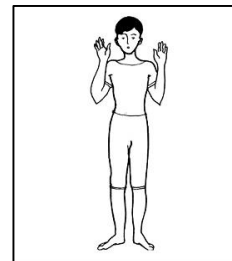
1. Одна тренировка длится не более получаса.
2. Начать нужно с небольшого количества вдохов за один раз, постепенно увеличивая.
3. Между подходами вдохов-движений необходимо делать 5-ти секундный перерыв.
4. Занятия лучше проводить утром до еды или после нее, но с перерывом в 1,5 часа.
5. Занятия лучше проводить на улице или хорошо проветривать помещение.
6. Вдыхать нужно носом шумно, коротко. Не поглощая много воздуха.
7. Необходимо сжимать диафрагму во время вдоха, сопротивляясь вхождению воздуха.
8. Делается короткий выдох ртом без напряжения мышц.
9. Проводите тренировку по желанию. Найдите наиболее комфортный момент для них.
10. Сохраняйте маршевый ритм дыхания.
11. Прекратите занятия, если видите, что малыш побледнел или покраснел.
12. Вкладывайте в тренировку как можно больше эмоций. Особенно во время вдоха.
13. Проводите занятия с детьми в игровой форме.
14. Начните гимнастику с первых трёх упражнений:
 - «Ладошки» выполнить 4 шумных, коротких вдоха носом. Затем отдых 3-5 секунд и снова 4 шумных вдоха носом. Так проделать 24 раза по 4 вдоха-движения.
 - «Погончики» делать уже по 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. Так 12 раз по 8, то есть 96 вдохов-движений.
 - «Насос» 12 раз по 8 вдохов-движений, отдых 3-5 секунд после каждой «восьмерки».

** При наличии у ребенка астмы запрещается делать слишком глубокие вдохи. Упражнения на дыхание для детей при обострении заболевания могут вызвать кашель. В этот период лучше делать движения корпусом между вдохом и выдохом.*



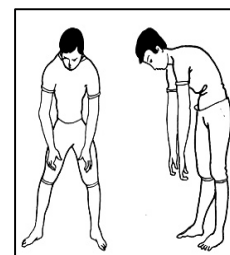
«Ладони».

Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышимый (пассивный), руки разжимаем.



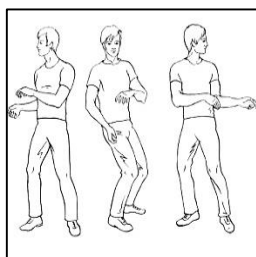
«Погонщик».

Стоя прямо, руки сжаты в кулаки и расположены на уровне пояса. На вдохах руки толкаем вниз, на выдохе возвращаем обратно.



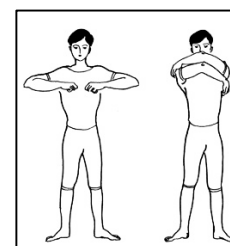
«Насос».

Ноги на ширине плеч, наклоняемся немного вниз, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняемся ниже с вдохом, как будто надуваем шину, до пола руками доставать не нужно. С выдохом поднимаемся в исходное положение.



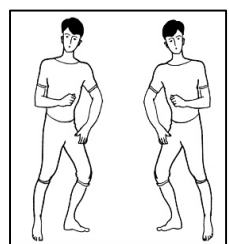
«Кошка».

Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у туловища, кисти свисают. Делайте поворот туловища вправо и одновременно полуприседание, в этот момент вдыхаем, при этом руки выполняют хватательное движение. При возврате в исходное положение выдох. Затем в обратную сторону.



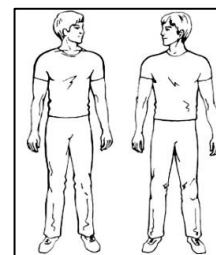
«Обними плечи».

Стоя, поднимите руки на уровень груди и согните. Делая вдох, резко обнимите себя за плечи ладонями, старайтесь руки свести максимально. Они должны быть параллельны, но не скрещены, во время упражнения руки не меняйте.



«Шаг».

Стоя, поднимите левую согнутую ногу до уровня груди. Тяните при этом носок, чуть присядьте при этом на правой, делаем вдох. Примите исходное положение. То же самое делаем с правой ноги.



«Повороты головы».

Стоя, руки свисают свободно, поворачиваем только голову в сторону – вдох, в другую сторону – тоже вдох. Между вдохами свободный выдох ртом.

* При написании консультации использованы материалы книги: М.Н.Щетинин «Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой» - 3-е издание, переработанное и дополненное Издательство «Метафора» Москва 2010

* Фото взято с интернет-ресурса <https://avatarko.ru/kartinka/6454>