

Консультация для родителей в группе ЗПР

по теме:



Подготовила: Макогоненко И.О. ,

учитель-дефектолог

СПБ

май 2023 год

Значение дыхательной гимнастики при работе с дошкольниками

Многие дети дошкольного возраста имеют хрупкий иммунитет: они подвержены частым респираторным заболеваниям, страдают от насморка, продолжительного кашля. И родители порой даже не догадываются, что причиной этого может являться неправильное поверхностное дыхание. В этом случае вдыхание и выдыхание воздуха происходит не в полную силу. Как следствие, нет полноценной вентиляции лёгких, растущему организму не хватает кислорода. От этого страдает мозг и другие важные органы, все клетки голодают, ослабляя свои барьеры перед вредоносными микроорганизмами.

Помимо частых ОРЗ, малыши с плохо развитой дыхательной системой, как правило, отличаются бледностью, сонливостью и медлительностью. Он привыкает дышать ртом и не очень развит физически — имеет слабую мускулатуру.

Значение дыхательных упражнений для дошкольников очень велико:

- Все клетки организма насыщаются кислородом, улучшаются обменные процессы, все органы начинают полноценно работать. Ребёнок становится менее подверженным респираторным заболеваниям: болезнь быстрее проходит, снижается вероятность развития осложнений.
- Упражнения помогают в борьбе с имеющимися хроническими заболеваниями: астмой, гайморитом, проблемах с аденоидами и пр.
- Корректируются дефекты речевого дыхания, укрепляется речевой аппарат, что способствует устранению логопедических проблем.
- Поскольку мозг получает полноценное кислородное питание, дети становятся более работоспособными и активными, лучше развивается интеллект.
- Улучшается и физическое развитие. Занятия физкультурой при правильном дыхании приносят больше пользы, у ребёнка развивается мускулатура, здоровый румянец.
- Упражнения учат дошкольников управлять своим дыханием. Как следствие, формируется умение владеть собой, контролировать собственные действия.
- Медленный вдох способствует расслаблению, успокоению (это особенно важно для гиперактивных малышей), помогает бороться с волнением, чрезмерной раздражительностью, эмоциональной усталостью.

Интересно, что дыхательные упражнения имеют крайне мало противопоказаний. К примеру, выполнять гимнастику нежелательно ребятам, перенёвшим травмы головного мозга, позвоночника, имеющим остеохондроз шейно-грудного позвоночного отдела, а также высокое давление (артериальное, внутриглазное, внутричерепное).

Если у ребёнка астма, то интенсивность упражнений следует согласовать с лечащим врачом.

Игры на дыхание

Дошкольникам предлагается выполнить определённые полезные упражнения, а представляет их в форме увлекательной игры. Вариантов здесь множество. В результате ребята интересно проводят время, укрепляя при этом своё дыхание.



Дыхательные упражнения легко можно облечь в игровую форму

Активным детям наверняка придётся по душе «Воздушный футбол», в котором, чтобы устроить гол, по мячику нужно не бить, а дуть на него, загоняя в ворота. Маленьким творческим натурам будет интересно сильно подышать на стекло или зеркало, чтобы оно запотело. Затем на поверхности можно нарисовать любую картинку.



Ребёнок может подышать на стекло, а потом нарисовать на нём картинку

Ребята всегда с удовольствием играют в снегопад — кладут на ладошку снежинки из маленьких комочков ваты и сдувают их. Точно так же можно устроить листопад или полёт бумажных бабочек.

Хорошая идея — устроить весёлые соревнования, например, «Чей паровоз громче гудит». Каждый ребёнок получает пустой пузырёк и изо всех сил дует в него, так чтобы был слышен свист. Масса положительных эмоций детям обеспечена.

Разнообразные идеи для игр можно реализовать на прогулке. Например, устроить праздник мыльных пузырей. Все дети обожают это занятие, а оно между тем укрепляет органы дыхания.



Выдувание мыльных пузырей подразумевает глубокое дыхание и является замечательным упражнением

Дыхательная гимнастика в стихах

Полезные упражнения хорошо выполнять под чтение забавного стихотворения. В таком случае они напоминают собой весёлую физкультминутку. При этом дыхательные движения чаще всего сочетаются с общеукрепляющими.

Правила выполнения дыхательной гимнастики

Проведение с дошкольниками дыхательной гимнастики имеет определённые нюансы:

- Воздух в помещении обязательно должен быть свежим, но не холодным.
- Очень полезно делать гимнастику на улице. Помимо специальных игровых упражнений, хорошо просто предложить детям вдохнуть полной грудью свежий аромат природы (например, после дождя), обратить внимание, как чудесно пахнут цветы на клумбе и пр. Это не только укрепит дыхательные органы, но и обогатит детские представления об окружающем мире. А после прогулки в холодную погоду можно интенсивно подуть на свои ладошки, чтобы согреть их (это тоже полезное дыхательное упражнение).
- Любое упражнение по продолжительности не должно длиться более 3 минут.
- Мышцы тела ребёнка не должны быть напряжены.
- Если у малыша насморк, перед гимнастикой следует очистить носовые ходы.
- Упражнения непременно должны быть регулярными, поскольку оздоровительный эффект наблюдается после длительного курса.
- Если у какого-то ребёнка плохое настроение и он не расположен к занятиям, то нельзя заставлять его тренироваться. Пользы это не принесёт, ведь важен позитивный настрой. Родитель должен проявить фантазию, чтобы малыш сам захотел включиться в деятельность.

- Гимнастику нельзя выполнять сразу после приёма пищи, это чревато тошнотой и даже рвотой. Нужно выдержать паузу не менее получаса. Запрещено делать упражнения и на голодный желудок — у ребёнка может просто закружиться голова.
- В процессе выполнения гимнастики нужно следить за состоянием дошкольников. Если кто-то побледнел либо покраснел, прикрыл глаза, стал часто дышать, то нужно сразу предложить этому ребёнку отдохнуть.
- Одно и то же упражнение с течением времени можно усложнять. Например, не просто греть ручки после прогулки — направлять на них глубокое тёплое дыхание, а сопровождать свои действия протяжным произношением гласных звуков («а», «о», «у»).

Вначале нужно доходчиво объяснить малышам, что из себя представляет дыхание. Для этого можно, к примеру, поиграть с одуванчиком на участке детского сада. Глубокий выдох, от которого разлетаются белые пушинки, делается вначале ртом, а затем носом.



Чтобы заинтересовать самых маленьких дошкольников игровыми упражнениями, родитель предлагает поиграть, перевоплотиться в кого или что-либо: «А давайте вы будете насосами!» или «Представьте, что ваш живот — это воздушный шарик!».

Нужно учить ребят прислушиваться к дыханию, характеризовать его глубину, силу (тихое либо шумное), частоту, проследить, куда направляется воздушная струя, каким образом двигается грудная клетка и пр. Дыхательные упражнения усложняются: появляются повороты влево и вправо, вводится соревновательный элемент.



Старшая и подготовительная группы

Со старшими дошкольниками проводятся такие упражнения:

- «Качалка». Дети, сидя на стуле (руки на коленках), раскачиваются из стороны в сторону, на выдохе произносят «о-о-ох».
- «Достань до пола». Из положения (руки вытянуты вперед) стоя дети наклоняются. Следует сделать медленный вдох и прикоснуться руками к полу. При этом на выдохе произносится «ха-а-а».
- Прыжки. Дети подпрыгивают на двух ногах, сопровождая каждый прыжок выкриком «ха» на выдохе. Дыхание при этом должно быть ровным. Несколько прыжков чередуются с ходьбой на месте.

- «Задуй свечу». И. п. — сидя. Дошкольников просят представить перед собой одну большую горящую свечу и погасить её коротким резким выдохом. Затем нужно вообразить 3 небольших свечи и задуть их тремя короткими выдохами.
- У ребёнка в руках узкая бумажная ленточка. На выдохе нужно поднести её ко рту и чуть наклониться.
- «Роза и одуванчик». И. п. — стоя. Родитель просит ребёнка представить, что они вдыхают аромат розы — они должны сделать глубокий вдох носом. Потом дети воображают, что они дуют на одуванчик — делается мощный выдох ртом.
- «Хомячок». Дети изображают хомячков — надувают щёчки и ходят по комнате примерно 10 секунд. Затем следует хлопнуть себя по щекам — выпустить воздух, расслабиться. После этого быстро подышать носом, словно вынюхивая запах еды.
- «Комарики». Ребята резко ударяют себя по спине, обхватывая руками тело (словно образуя петлю), при этом выполняется резкий выдох ртом.
- «Лесная азбука». К детям приходит игрушка и предлагает освоить «лесную азбуку». Нужно топтать ногами и на выдохе говорить «у-у-у» (это по лесу идёт недобрый человек), хлопать себя руками по бёдрам и говорить «а-у-у-у» (путник заблудился, кругом трещат сучья), хлопать в ладоши и произносить «ы-ы-ы» (это значит, нужно всем собраться на поляне).



Дети надувают щёчки, двигаются по комнате, а потом спускают воздух

Картинки и другие пособия для проведения дыхательных упражнений в ДОУ

Выполнять упражнения на развитие дыхания всегда интереснее с использованием различных пособий.

Замечательным тренажёром является знакомая всем простая игрушка — вертушка. Малышам нравится наблюдать, как ветер приводит в движение яркие элементы, а возможность подуть на них приводит их в восторг.



Вертушка — прекрасный тренажёр для дыхания



Если подуть через соломинку в бутылочку, произойдёт чудо, например, начнётся снегопад или листопад

При работе со старшими дошкольниками для выполнения полезных упражнений можно использовать картинки. Родитель не объясняет задание, он просто показывает нужное изображение, а дети выполняют соответствующее упражнение (несколько повторений). Примеры картинок:

- Свеча. Её нужно задуть.
- Роза. Дети глубоко вдыхают её аромат.
- Одуванчик. Нужно очень сильно дуть, чтобы разлетелись воображаемые пушинки.

- Спущенная шина на велосипеде или автомобиле. Дети глубоко вдыхают воздух носом, а потом постепенно ослабляют звук «с», воспроизводя звук проколотой резины, когда из неё выходит воздух.
- Воздушный шарик. Дети его надувают с помощью нескольких выдохов.
- Ветер. Дети глубоко вдыхают воздух носом. Потом на одном выдохе попеременно то усиливают, то ослабляют звук «ввввв», имитируя свист ветра.
- Пила. Сидя на стульях, ребята разбиваются на пары и берутся за ручки либо правыми, либо левыми руками. Выполняются движения, воспроизводящие процесс пиления дров — одно движение на входе, другое — на выдохе. При этом вдох делается носом, а выдох ртом.
- Подводный мир. Дети зажимают носики и приседают, словно спрятались под воду. Так просидеть нужно 20–30 секунд, затем встать и сделать глубокий вдох.
- Насос. Нужно показать, каким образом сдувается колесо — на продолжительном выдохе произносится «сссс». Его предстоит накачать насосом (двумя руками малыши изображают соответствующие движения и говорят отрывисто «с-с-с»).
- Цветок распускается. Дети стоят, ножки их вместе, а ручки на затылке со сведёнными локтями (изображают нераскрывшийся бутончик). Следует медленно подняться на носки, вытянуть ручки вверх и в стороны на вдохе (цветочек распускается). Затем дети медленно возвращаются в исходное положение.