

Памятка для родителей «Дыхательная гимнастика для малышей»

Дыхательная гимнастика для детей — это многосторонняя помощь в лечении и профилактике болезней. Важное значение дыхательные упражнения имеют для нормального нервно-психического развития и коррекции нарушения речи у детей. Это объясняется влиянием дыхательных упражнений на тонус вегетативной нервной системы и на функцию головного мозга, на психоэмоциональное состояние ребенка.



Дыхательные упражнения можно использовать уже у детей в возрасте 2-3 лет. Они повышают силу выносливости дыхательной мускулатуры, обеспечивают необходимый физиологический резерв для физических тренировок.

Важно знать:

- проводить занятия нужно в свободной одежде;
- заниматься с ребенком лучше до еды;
- выполнять занятия каждый день по 2-3 минуты;
- занятия проводятся при открытой форточке.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

- лучше всего это делать в игровой форме, чтобы малышу было интересно;
- не фиксируйте внимание ребенка на процессе вдоха и выдоха;
- следите за тем, чтобы ребенок не напрягал плечи и шею;
- необходимо, чтобы дуть было легким, без напряжений.

Немедленно прекращайте выполнять упражнения, если ребенок:

- дышит слишком часто;
- резко побледнел или покраснел;
- жалуется, что у него онемели ручки и ножки;
- начали дрожать кисти его рук.

Возможно, у него произошла гипервентиляция легких.

Карточка дыхательной гимнастики для детей раннего возраста (2-3 лет)

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет).

Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Упражнение 1. «ПУЗЫРИКИ»

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.



Упражнение 2. «НАСОСИК»

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. «ГОВОРИЛКА»

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту – ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Упражнение 4. «САМОЛЁТ»

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу - жу - жу (делает поворот вправо)

Жу - жу - жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (*делает поворот влево*)

Жужу – жу (*выдох, ж-ж-ж*)

Постою и отдохну (*встает прямо и опускает руки*).

Повторить 2-3 раза



В подвижных играх используйте звуковые упражнения, такие как клич индейцев (прикрывая рот рукой, издаем любые гласные звуки). Используйте свистки, губные гармошки, дудочки.

Купите ребенку ветерок, мыльные пузыри - это отличная игра и тренировка дыхательной системы.

Для детей 2-3 лет дыхательную гимнастику можно разнообразить и дополнить.

Упражнение 5. «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»

Предложите ребенку лечь на пол и положить руки на животик, представив, что у него в животике – воздушный шарик.

Теперь медленно надумаем шарик, т.е. животик, а после того, как мама хлопнет в ладоши – шарик сдуваем. Выполняйте это упражнение вместе с малышом, повторяя 5 раз.



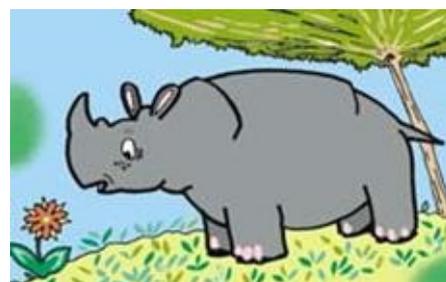
Упражнение 6. «ХОМЯЧОК»



Предложите малышу изобразить хомячка, надув щеки и пройтись так несколько шагов. После чего хлопнуть себя по щекам, таким образом, выпустив воздух.

Упражнение 7. «НОСОРОГ»

Представить себя носорогом, который дышит поочередно через одну ноздрю. Закрывают пальцем то правую, то левую ноздрю.



Упражнение 8. «ЛЕГКОЕ ПЕРЫШКО»

Для этого понадобится самое настоящее перышко. Цель игры – как можно дольше удержать перо в воздухе, совершая короткие и интенсивные выдохи.



Упражнение 9. «ТРУБОЧКИ»

Используйте коктейльные трубочки, опускайте их в стакан с водой и дуйте. Если вы уверены, что ребенок не будет пить, добавьте моющее средство, и у вас получится мыльная пена, с которой тоже можно поиграть.



Пойте вместе с малышом детские песенки.

Во время прогулок, покажите ребенку, как можно **нюхать цветы**, медленно вдыхая носом. Затем дайте **подуть на одуванчик** ртом, чтобы он видел, как разлетаются пушинки.



На самом деле, идей для игр с элементами упражнений дыхательной гимнастики большое множество. Все зависит от вашего с малышом энтузиазма и желания.

Играйте вместе, играйте с удовольствием!

Подготовила:
учитель-логопед ГАУ «ЦППМСР»
Сеничкина Л.А.