

Актуальная тема во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движения должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь. Дыхательная гимнастика прекрасно помогает активизировать работу дыхательной системы ребенка, она помогает ему познать себя и свои возможности.



На нашей встрече мы рассказали родителям о необходимости регулярного проведения дыхательной гимнастики детей; показали как можно изготовить для нее тренажеры; научили ими пользоваться. В детском саду дыхательная гимнастика используется в течение дня, например, в организации физкультурных занятий, в проведении утренней гимнастики, в подвижных играх на прогулке, в беседах, в проведении физкультминуток, в различных форм активного отдыха, самомассажа, пальчиковой гимнастики, в выполнении звуковых дыхательных упражнениях на занятии, в элементах точечного массажа, в гимнастике пробуждениях.

Дыхательную гимнастику можно выполняется как в покое, так и при ходьбе.

Необходимо помнить, что дыхательная гимнастика оказывает влияния на:

- общее оздоровление организма ребенка;
- активизирует иммунитет ребенка;
- нервную систему ребенка, успокаивающий эффект. Несколько упражнений на спокойное и глубокое дыхание помогут малышу расслабиться, привести в норму работу нервных клеток. Перед сном нежелательно использовать активные игры дыхательной гимнастики, оптимально подойдут упражнения «Послушай дыхание», «Волна» (когда в положении лежа на спине ребенок во время глубокого вдоха поднимает руки, лежавшие вдоль тела, вверх, а затем медленно опускает их на выдохе и произносит слово «вниз»).

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- обязательно следить за тем, чтобы носик был чистый;
- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;

- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- важное условие эффективности такой гимнастики в том, что её нужно выполнять регулярно, без перерывов. Поэтому убеждаем детей делать упражнения комплекса и дома, и в выходные, и в праздничные дни.

Существует много игровых комплексов для проведения дыхательной гимнастики. Их очень просто сделать своими руками дома, вместе с ребенком, что ему очень понравится и будет способствовать лучшему и постоянному использованию этих комплексов, а также будет влиять на психологию ребенка, ведь что-то сделанное вместе с мамой и папой делают ваши отношения более близкими и внимательными.

«Кто спрятался?»

На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Ребенок встает возле бабочек и дует на них. Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова. Вместо бабочек можно использовать снежинки (зимой), осенние листья (осенью), птички..

«Футбол»

Нам понадобятся карандаши с гладкой или ребристой поверхностью (маленькие легкие мячики, контейнер из под киндер сюрприза). Ребенок сидит за столом. Предлагаем ребенку подуть на карандаш. Второй участник игры ловит карандаш на противоположном конце стола. Можно продолжить игру, сидя напротив друг друга, и



перекатывая друг другу карандаш с одного конца стола на другой. Так же можно построить ворота и забивать голы туда. Способствует правильному формированию звука [р].

картинка находится под тоненькими полосочками гофрированной бумаги. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно картинку.

«Пузырьки»

Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго. Также можно использовать мыльные пузыри.

«Дудочка».

Используем всевозможные свистки, детские музыкальные инструменты, колпачки от ручек. Дуем в них.

