

Когда вы совершенствуете дыхание, вы совершенствуете свою судьбу

Именно так считал древний индийский философ и общественный деятель Свами Вивекананда.

Родь дыхательных упражнений в сохранении и укреплении здоровья дошкольника велика:

- они помогают насытить кислородом каждую клеточку детского организма, что улучшает работу головного мозга, сердца, нервной системы, органов пищеварения;
- упражнения способствуют укреплению защитных сил организма, повышению сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, помогают быстрее преодолевать болезни органов дыхания;
- упражнения учат малыша управлять своим дыханием – а, следовательно, и управлять собой;
- спокойный медленный выдох помогает ребёнку расслабиться, успокоиться, справиться с раздражительностью и волнением, преодолеть стресс;
- правильное дыхание способствует звукообразованию, формированию выразительной, плавной речи.

Советуем соблюдать ряд условий при проведении с ребёнком дыхательных упражнений:

- ✓ проводите игры на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении;
- ✓ одежда не должна стеснять движения;
- ✓ не стоит заниматься сразу после еды или, наоборот, на голодный желудок;
- ✓ следите за тем, чтобы вдох делался только через нос, а выдох – через рот, при этом губы нужно сложить «трубочкой» (пока не закончится воздух)
- ✓ можно использовать для игр трубочки для коктейля
- ✓ необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения могут вызвать у малыша головокружение; следует дуть не более 10 секунд, с паузами;
- ✓ желательно встроить подобные упражнения в повседневную жизнь, уделяя им свободные минутки между другими занятиями;
- ✓ дыхательные упражнения могут утомлять ребёнка, поэтому они должны вызывать только положительные эмоции, используйте игры в качестве забавы.



Лучше всего, если родители выполняют дыхательные упражнения вместе с ребёнком, превращают такое нужное занятие в увлекательную семейную игру.

Предлагаем Вашему вниманию подборку дыхательных упражнений, которые не требуют материальных затрат, но позволяют оздоровить ребёнка.

Можно использовать самые простые подручные средства, которые найдутся в Вашем доме. Предлагаемые упражнения легко сможет организовать любой родитель!

Итак, с малышом Вы можете:

- сдувать конфетти или мелкие бумажки с ладошки
- перемещать воздушной струёй маленькую машинку, теннисный шарик от старта до финиша
- дуть на кораблики (или плавающие свечки) в тазу с водой
- задувать в «ворота» (2 кубика на столе) «мячик» (скатать комочек ваты, кусочек салфетки, фольги или бумаги)
- задувать лёгкие помпоны для творчества в вырезанные из картона фигурки с отверстиями
- дуть через соломинку в воду в стакане – чтобы вода забурлила
- выдувать через соломинку пузыри в стаканчике с водой, в который добавили 2-3 капли моющего средства
- сдувать струёй воздуха пластиковые стаканчики, поставленные на стол
- дуть в пузырьки с узким горлышком (из-под лекарств или духов), чтобы они загудели
- дуть на одуванчики, чтобы все пушинки разлетелись
- задувать свечку плавным выдохом
- прокатить карандаш по столу плавной воздушной струёй
- прокатить пустую пластиковую бутылку по столу или полу
- прокатить воздушной струёй маленькую игрушку или комок салфетки через построенный на полу лабиринт
- нарисовать воздухом картинку – капнуть на лист бумаги жидкую акварель или разведённую водой гуашь, под воздействием воздушной струи через трубочку «разгонять» краску, чтобы получился узор



- надувать воздушные шарики
- играть в прятки – искать ребёнка по звуку свистульки или свистка
- устроить снежную «метель» – в пластиковую бутылку насыпать много мелких бумажек или шариков пенопласта; закрыть бутылку пробкой; через отверстие в пробке вставить трубочку, затем дуть – чтобы получились «вихри»
- поддувать лёгкие предметы, вырезанные из бумаги игровые персонажи, картинки, подвешенные на верёвочках
- поддувать ватную палочку по полу («выгнать в коридор»)
- дуть на пёрышко, чтобы оно как можно дольше удерживалось в воздухе
- выдувать мыльные пузыри
- дуть на ветрячки, игрушки-мельницы.



Вы можете придумывать свои упражнения на дыхание, придумывать им смешные названия и даже устраивать семейные соревнования!

Желаем Вам успехов!



Кузнецова Алена Анатольевна, учитель-дефектолог,
Шолохова Наталья Юрьевна, воспитатель.