

Применение дыхательной гимнастики в группе раннего возраста

Дыхательная гимнастика – одна из нетрадиционных форм работы по сохранению и укреплению здоровья детей. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

Задачи такой гимнастики состоят в следующем:

- учить детей прислушиваться к своему дыханию;
- учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения;
- учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и дыхательных путей.

Регулярные занятия повышают силу межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, и тем самым повышают дыхательный объем легких, и дети начинают реже болеть.

Дыхательную гимнастику мы проводим с детьми возраста 2,6 – 3 года 2 раза в день по 5 минут, до еды или не раньше, чем через 1 час после приема пищи. Очень полезно в теплое время года выполнять упражнения на улице, на свежем воздухе. Если занятия проводятся в помещении, то предварительно проветриваем комнату.

Занятия дыхательной гимнастикой желательно проводить постоянно, потому что результаты ее применения в плане укрепления иммунитета будут видны после длительного курса.

Занятия для детей **проводим в игровой форме**. Во время проведения игр осуществляем постоянный контроль за правильностью дыхания.

Параметры правильного ротового выдоха: просим детей глубоко вдохнуть через нос или рот – набираем полную грудь воздуха.

Затем просим выдохнуть очень плавно.

Во время выдоха губы учим складываем трубочкой, не разрешаем сжимать губы или сильно надуть щеки. Если у детей не получается, то первое время разрешаем придерживать щеки ладонями.

После 3-5 повторений каждого упражнения обязательно делаем секундную паузу.

Во время выдоха воздух выходит только через рот. Если ребенок **выдыхает через нос**, просим его зажать ноздри рукой, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух через рот.

Выдыхать следует полностью, пока не закончится весь воздух.

Дыхательные упражнения быстро утомляют малышей, иногда могут вызвать головокружение, поэтому такие игры необходимо контролировать по времени и обязательно чередовать с другими играми и занятиями.

Методика применения дыхательных упражнений: Вдох через нос, выдох через рот. Проводим упражнения на дыхание в основном под веселые стишки. Например, стишок *«Гуси летят»:*

*«Гуси высоко летят,
На детей они глядят».*

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука *«г-у-у-у».*

«Маятник»:

*«Влево, вправо,
Влево, вправо,
А затем начнем сначала».*

И.п. – руки на поясе (вдох).

1 – наклон вправо (выдох).

2 – И.п. (вдох).

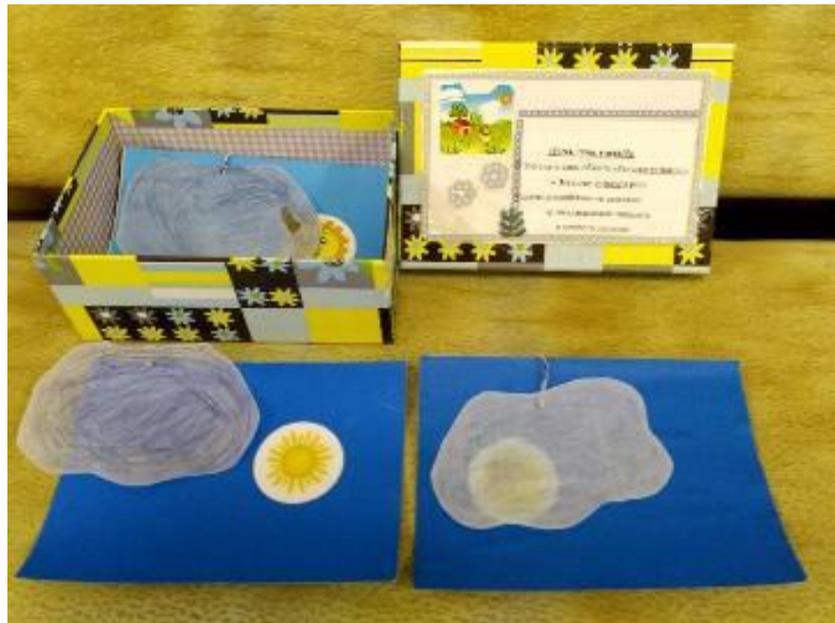
3 – наклон влево (выдох).

4 - И.п.

Дыхательные упражнения мы включаем и в утреннюю гимнастику и гимнастику после дневного сна.

Упражнения для развития силы и длительности выдоха мы отрабатываем на таких пособиях:

- «Улетай тучка».



- «Бабочки».



- «Цветочки».



- «Рябистые шарики».



- «Султанчики Осенние деревья».

