

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОТ 4-5 ЛЕТ

Для детей 4-5 лет дыхательная гимнастика становится чуть более сложной и более осознанной. Ребёнок в процессе занятий учится воспринимать своё дыхание и контролировать его.

1. «Послушаем свое дыхание»

Цель: научить детей прислушиваться к своему дыханию, определять его глубину и состояние организма.

Исходное положение: стоя, сидя, лежа – любая удобная позиция. Мышцы расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

1. куда попадает воздушная струя и откуда выходит;
2. какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
3. какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
4. какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой); тихое, неслышное дыхание или шумное.

Важно не только провести с ребёнком упражнение, но и объяснить ему значение тех или иных показателей.

2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: научить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания и концентрировать на нем внимание.

Исходное положение: стоя, сидя, лежа – любая удобная позиция. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Ребенок делает медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, вдох нужно прекратить, сделать небольшую паузу и плавно выдохнуть через нос.

Повторить 5-10 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

3. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение: лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Обе ладони положить на пупок.

1. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.
2. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
3. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

4. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, реберное дыхание)

Цель: научить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

1. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.
2. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим.
3. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ (МЕТОДИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ)

ОТ 5 ЛЕТ

- «Разминка».

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу.

Присесть, скрестить руки навстречу друг другу, вдох носом — активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд восемь раз без пауз.

Темп 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

- **«Наклоны». Часть первая**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»).

Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом — быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью — и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1-2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

- **«Наклоны». Часть вторая.**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу.

Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом – быстрый, активный, ясно слышимый, но не шумный. Вернуться в исходное положение не полностью – и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1–2 вдоха в секунду, движения ритмичные. Повторить 10-20 раз.

- **«Маятник»**

Исходное положение: стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз.

Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышимый (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

Указанные упражнения выполнять с коротким вдохом: не стараться набрать как можно больше воздуха, а наоборот – делать вдох по объему меньше, чем возможно. Обязательно не помогать выдоху. Руки не уводить далеко от тела.