

Консультация «Дыхательная гимнастика как средство профилактики простудных заболеваний»

В последнее время все больше и больше детей болеют различными простудными заболеваниями. Микробы и вирусы то и дело одолевают маленького человечка и подрывают еще неокрепший иммунитет.

Отличным средством профилактики простудных заболеваний является дыхательная гимнастика.

Всем известно, что дыхание - это жизнь! Действительно, если без пищи человек может обойтись – несколько недель, без воды – несколько дней, то без воздуха – всего несколько минут. Недаром мудрецы называют кислород «эликсиром жизни».

Почему полезна дыхательная гимнастика? Упражнения дыхательной гимнастики способствуют насыщению кислородом каждой клеточки нашего организма, развивают еще несовершенную дыхательную систему. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга, нервной системы, улучшает пищеварение. Упражнения на дыхание широко используются в работе по развитию речи (при постановке сложных звуков, работой над темпом, громкостью, интонационной выразительностью и плавностью речи). Дыхательная гимнастика способствует и укреплению защитных сил организма. Педиатры рекомендуют ее выполнение детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления легких или страдающим бронхиальной астмой.

Рекомендации при проведении дыхательной гимнастики:

- упражнения выполнять ежедневно по 3-5 минут;
- проводить в хорошо проветренном помещении;
- заниматься нужно до еды или через час после принятия пищи;
- одежда должна быть свободной, не стесняющей движения;
- воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать, щеки не надувать;
- мышцы в области шеи рук, живота и груди не напрягать.

Упражнения немедленно прекращаются, если ребенок:

- дышит слишком часто;
- резко побледнел или покраснел;
- жалуется, что онемели руки или ноги;
- начали дрожать кисти рук.



Предлагаем вашему вниманию игры дыхательной гимнастики, которые вы можете организовать с детьми в домашних условиях.

«Колобок». В любой коробке с невысокими бортиками сделать макет леса с дорожкой и сказочными героями (заяц, волк, медведь, лиса). Ребенок должен помочь Колобку (теннисному шарик) прокатиться по этой тропинке с помощью дыхания, избежав встречи с лесными жителями.

Колобок, Колобок,
Колобок румяный бок.
По дорожке ты катись,
Лесных зверей берегись.

«Лодочки». В таз или ванну налить воды, сделать бумажный кораблик. Предложить детям переправлять на лодке груз с одного берега на другой.

Берег левый, берег правый,
Лодка – это переправа.
Груз любой мы переправим,
Куда надо все доставим.

«Хорошая погода». На столе прикрепить вырезанное из цветной бумаги или картона солнце, закрыть его кусочками ваты. Предложить детям разогнать тучи.

Небо хмурится с утра,
Надо солнышку помочь:
Ветерочком стану я,
Уходите тучи, прочь.

«Угадай, кто спрятался». На маленький поднос положить картинку, сверху засыпать зерном (гречка, пшено, рис). Предложить ребенку подуть на зерно и угадать, кто спрятался.

Спрятались зверюшки
На лесной опушке.
Подуем и узнаем,
Чьи торчат ушки.

«Художники». Для игры необходимо приготовить краски, кисть, альбомный лист с изображением эльфа. Дети размещают капельки краски на голове эльфа, затем дуют, формируя забавную прическу.

Мы без ножниц и расчески
Эльфу сделаем прическу.
В наших начинаниях,
Поможет нам дыхание.

Занимайтесь с пользой и удовольствием!!!

Инструктор по физической культуре
Осмнина Оксана Владимировна