

«Учим ребенка правильно дышать!»

Одно из важных условий правильного развития ребенка является- **умение правильно дышать**. По статистике семь детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т. п.

Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую).

Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного дыхания.

Можно дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Очень увлекательная игра – ребёнок дует, вода пузырится – весело и полезно, не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата.

Еще одна очень полезная для развития лёгких игрушка – свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает.

Дыхательная гимнастика для детей

«Качели»

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос.

Взрослый

произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись. Повторите с ребенком 5-7 раз.

«Дерево на ветру»

Ребенок сидит на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимает руки вверх над головой с вдохом и опускает вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево. Повторите с ребенком 5-7 раз.

«Надуй шарик»

Ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух. Повторите с ребенком 3-5 раза.

«Листопад»

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

«Пушок»

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы. Повторите с ребенком 5-7 раз.

«Паровозик»

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

«Насос»

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

! Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют, поэтому не стоит их выполнять более 5 – 10 минут. !