

Дихальна гімнастика для дошкільників

Правильне дихання – це запорука здоров'я та довголіття. Правильне носове дихання сприяє нормальному фізичному, психічному та інтелектуальному розвитку незміцнілого дитячого організму. Від правильного носового дихання значно залежить фізична й розумова активність дитини.

Розвиток грудної клітки – це одна з умов формування правильного дихання. Адже лише людина з добре розвиненою грудною кліткою дихає рівномірно та правильно. Дихальна гімнастика є одним із засобів формування правильного дихання та розвитку грудної клітки в дітей. Водночас вона є засобом зміцнення дихальної системи. Дихальна гімнастика – це один із напрямів корекційно – профілактичної роботи, що дає змогу:

- Навчити дітей правильного носового дихання;
- Впливати на нервову систему, обмін речовин, кровопостачання легенів;
- Поліпшити дренажну функцію легенів та бронхів;
- Розвивати дихальну мускулатуру, збільшувати рухливість грудної клітки та діафрагми;
- Збільшити життєву ємність легенів;
- Коригувати деформацію хребта й грудної клітки;
- Підвищити загальний тонус організму.

Комплекс дихальних вправ, що позитивно впливають на нервову систему та обмін речовин:

1. «Восени клубочаться великі хмари». Діти виконують колоподібні рухи передпліччям протягом 30с, дихання довільне через ніс.
2. «Мрячить дощик». Діти виконують струшування кистями рук протягом 30с, дихання довільне через ніс
3. «Опадає листя з дерев». На вдих діти піднімаються навшпиньки, витягують руки вгору, на видих – спершу плавно опускають руки, потім присідаючи, струшують пальці. Вправу виконують 5-6 разів.
4. «Шумить вітер у лісі». Діти виконують глибокий вдих через ніс. Видихають через рот, імітуючи шум вітру – «ш-ш-ш». (5-6 р.)
5. «Поле огортає туман». На вдих діти плавно піднімають руки в сторони з поворотом тулуба то наліво, то направо. Повороти чергуються із низьким нахилом, під час якого роблять видих. (4-5 р.)
6. «Імітуємо крики птахів». Діти виконують глибокий вдих, на видиху імітують звуки, наслідуючи гусей, журавлів. (5-6р.)