КОНСУЛЬТАЦИЯ

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

   Для того, чтобы оптимизировать вентиляцию во всех участках легких, нужно обратить внимание на дыхание ребенка. Правильно ли он дышит?

Правильное дыхание приводит:

- к повышению иммунитета,

- сокращает частоту простудных заболеваний,

- увеличивает объем легких кислородом,

- улучшает состояние головного мозга и сердечной мышцы,

- улучшает самочувствие, успокаивает,

-  способствует наилучшей концентрации внимания.

 Поэтому необходимо, чтобы ребенок дошкольного возраста правильно дышал**.**

Важной целью правильного дыхания является ритм**.** Ведь ритм дыхания подвластен сознательной и активной регуляции.

Прежде чем начинать дыхательные упражнения, нужно знать начальные анатомические сведения и соблюдать инструкции по БЕЗОПАСНОСТИ. Нормальный обмен веществ в клетках организма у ребенка является основой его здоровья и зависит в первую очередь от дыхания и состава воздуха**,** участвующего в актедыхания**.**

Многократные исследования показали, что есть тесная связь между дыханием и эмоциями как у взрослых, так и у детей. Например: если ребенку сказать: *«Дыши глубже»*, то мгновенно исчезает его возбуждение. А если возбужденного ребенка, приласкать, то его дыхание становится спокойным, ровным.

Правильным дыханием у детей является диафрагмальное, медленное и глубокое. При этом дыхании у детей легкие наполняются от нижних до верхних отделов.

Существует огромное количество различных дыхательных упражнений**,** направленных на нейропсихологическую коррекцию.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название  упражнения | Содержание упражнения |
| 1 | *«Воздушный шарик»* | Например, представить образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается на выдохе, пропевать отдельные звуки *(а, о, у, ш,х)* и их сочетания *(з переходит в с, о — в у, ш — в щ, хи и т. п.)*. |
| 2 | *«Ветерок»* | На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы. |
| 3 | *«Свободное дыхание»* | Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следить за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед *(набирать воздух свободно, не напрягаясь)*. При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем выдохнуть ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков. |
| 4 | *«Дыши грудью»* | Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза *(задержать грудную клетку в расширенном состоянии)*. Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза. |
| 5 | *«Дудочка»* | Упражнение начинать после выдоха через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу. |
| 6 | *«Наши ручки, наши ножки»* | Исходное положение — лежа на спине. Ребенок медленно поднимает одну руку *(правую, левую)*; ногу; затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. |
| 7 | *«Дышим правильно»* | И. п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой, с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем**,** что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности. |

*Таким образом можно сделать следующий вывод, что уже с дошкольного возраста просто необходимо правильно учить детей дышать****.*** *Правильное дыхание и есть главный метод нейропсихологической коррекции детей любого дошкольного возраста.*