ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Мы часто сталкиваемся с заболеваниями дыхательной системы у детей. Лечение лекарствами одобряют не все родители, но можно ли обойтись без них? Отличным способом поднять иммунитет ребенка, предупредить появление болезней и восстановить силы в случае, если избежать заболевания все-таки не удалось, является дыхательная гимнастика. Дело в том, что большинство детей дышат неправильно.

Суть дыхания состоит в том, чтобы впустить воздух в легкие и максимально насытить кровь кислородом. Дыхание имеет 2 фазы: вдох и выдох. Во время вдоха грудь расширяется, а воздух проникает в легкие, во время выдоха легкие сжимаются и выталкивают воздух наружу. Если человек не выдыхает воздух полностью, в легких остается много ненужного воздуха, отработавшего свою функцию, что в свою очередь ограничивает поступление кислорода в кровь.

Ребенка, не умеющего как следует дышать, легко распознать по внешнему виду: узкие плечики, слабая грудная клетка, открытый рот, сутулая спина и нервозность в движениях. Дети, часто болеющие бронхитом, ларингитом, трахеитом и прочими болезнями дыхательной системы, имеют небольшой объем легких, их дыхание поверхностное. Задача дыхательной гимнастики -научиться правильному диафрагмально-реберному дыханию.

Ребенку необходимо усвоить, что на выдохе из легких нужно выдыхать весь воздух, иначе оставшийся будет мешать насыщению организма кислородом в достаточном количестве, что может привести к различным заболеваниям. Дыхательные упражнения дают общий оздоровительный эффект, активизируют кровообращение в носоглотке, увеличивают объем и вентиляцию легких, убирают напряжение голосовых связок.

Постоянные тренировки делают мышцы диафрагмы, грудной клетки более эластичными, стимулируют работу желудка и кишечника, сердечной мышцы и укрепляют иммунную систему организма в целом. Выполнять их совсем несложно, дыхательная гимнастика — очень простое и увлекательное занятие, проводить ее можно в форме игры. Но для начала давайте ознакомимся с некоторыми правилами ее проведения:

• Перед началом тренировки помещение, в котором вы будете заниматься с ребенком, необходимо хорошо проветрить. Отличным вариантом будет провести гимнастику на открытом воздухе в парке, например.

•Для достижения положительного эффекта ребенок должен иметь позитивной настрой и находиться в хорошем расположении духа.

* Не стоит делать упражнения сразу после еды, подождите минут 30-40. На голодный желудок также заниматься не рекомендуется, поскольку это может спровоцировать головокружение и слабость.
* Во время гимнастики следите за состоянием ребенка: он должен быть расслаблен, плечи практически неподвижны, мимика естественна.

• У детей 1,5-3 лет не развита выносливость и усидчивость, поэтому начинать тренировки надо с 1-2 упражнений по 2-3 минуты в день и после каждого давать ребенку отдохнуть.

* Не стоит пытаться сразу за одно занятие пройти весь комплекс, тренируйтесь, постепенно увеличивая нагрузку. Детям-астматикам хотя бы первое время проводить занятия можно только под наблюдением врача, поскольку переутомление для них крайне вредно.
* Если во время гимнастики ребенок побледнел, у него появилось учащенное дыхание или головокружение, упражнения следует прекратить, поскольку данные симптомы свидетельствуют о гипервентиляции легких. Паниковать не стоит, нужно просто сложить ручки ребенка, как при умывании водой и окунуть их в личико, делая при этом глубокий вдох и выдох. Повторите действие 2-3 раза, и все пройдет.

Дыхательная гимнастика для возраста 1,5-2 года

Когда малыш подрастет и сможет по вашей просьбе вдыхать носом и выдыхать воздух через рот несколько раз подряд, можно начать заниматься комплексом дыхательной гимнастики полноценно, по мере взросления и приобретения новых знаний и умений у ребенка, добавляя разные виды упражнений.

Потягушки

Исходное положение: стоя прямо, руки опущены вдоль туловища. На счет раз сделайте с малышом вдох и поднимите руки вверх, на счет два выдохните и опустите руки вниз. Повторите упражнение 5 раз.

Обнимашки

Исходное положение: стоя прямо, руки вытянуть перед собой. На счет раз ребенок должен развести руки в стороны и вдохнуть, на счет два обхватить плечи своими руками и выдохнуть. Упражнение нужно сделать 5 раз.

Воздушный шарик

Пусть малыш ляжет на спинку и положит свои руки на животик, представляя вместо него воздушный шар. Попросите ребенка медленно надуть животик как шарик и затем сдуть его: вдох должен осуществляться через нос, выдох через рот. Повторите несколько раз.

Мыльные пузыри

Чаще надувайте с малышом мыльные пузыри. Это отлично развивает легкие.

Насос

Исходное положение: руки на поясе. Ребенку нужно слегка присесть и вдохнуть, затем выпрямиться и выдохнуть воздух. Постепенно приседать глубже, а вдыхать и выдыхать дольше. Повторить упражнение 3-4 раза.

Мельница

Исходное положение: ноги вместе, руки вверх. Необходимо медленно вращать руками, на выдохе произнося «жррр». Ускоряя движения рук, звуки произносите громче. Повторите 5-6 раз.

Большой и маленький

Исходное положение: стоя прямо. На вдохе малышу нужно встать на цыпочки и потянуть ручки вверх, показывая тем самым, какой он большой. Постояв так несколько секунд, на выдохе следует опустить руки вниз, присесть и обхватить колени руками. Произнеся «ух», спрятать голову за колени и показать, какой карапуз стал маленький. Повторить упражнение нужно несколько раз.

Кит

Лежа на спине с подушкой под головой и правой рукой на животе, малыш должен представить себя маленьким китенком, выдыхающим воздушный фонтан: «пфффф». Пусть ребенок вдохнет воздух носом, втягивая при этом живот, а затем медленно выдохнет его через рот, выпячивая животик наружу. Повторить упражнение нужно несколько раз.

Мотыльки

Для этого упражнения потребуется заготовка в виде вырезанных из бумаги мотыльков или бабочек. Сядьте вместе с ребенком за стол, положите перед собой по мотыльку и начинайте соревноваться в том, чей мотылек улетит дальше. Для этого по очереди дуйте ртом каждый на своего. Упражнение можно выполнять в течение 3-5 минут.

Хомячок

Научите малыша надувать щечки как хомячок и с важным видом ходить по комнате (не менее 10 шагов). Затем попросите ребенка повернуться к вам и хлопнуть себя по щечкам, выпустив воздух. После этого походите с малышом по комнате, дыша носиком, как будто вынюхивая еду для того, чтобы вновь наполнить пухлые щечки хомячка. Повторите несколько раз. Это упражнение очень нравится деткам.

Паровозик

Ходите с малышом по комнате, изображая согнутыми руками движение колес паровоза и говоря при этом «чух-чух». Постепенно меняйте скорость движения, частоту и громкость произношения. Повторите упражнение 5 раз.

Аист

Исходное положение: стоя прямо. Ребенку нужно развести руки в стороны, а одну ногу, согнутую в колене, выставить вперед. В таком положении, удерживая равновесие, надо продержаться несколько секунд. На выдохе необходимо опустить руки и ногу, произнося «шшшш». Повторите упражнение 5-6 раз.

Гуси

Не торопясь, ходите вместе с ребенком по комнате, взмахивая руками, как гуси крыльями. На вдохе руки поднимаются, на выдохе опускаются, при этом говоря «гууу». Упражнение выполняется 5-6 раз.

Лыжник

Упражнение заключается в том, что необходимо имитировать ходьбу на лыжах в течение 1-2 минут, на выдохе произнося «мммм».

Дровосек

Исходное положение: спина прямая, ноги чуть шире плеч. На вдохе нужно сложить ладошки вместе и поднять их вверх. Затем резко, как под тяжестью топора, выдохнув, опустить вытянутые руки вниз, наклонившись при этом и как бы прорубая пространство между ногами. При этом произносится слово «бах». Повторяется упражнение 5-6 раз.

Семафор

Исходное положение: стоя или сидя, спина должна быть прямая. Нужно поднять руки в стороны и вдохнуть, затем, медленно выдыхая, опустить их вниз, произнеся «сссс». Повторите с ребенком 4-5 раз.

Пчелка

Пусть малыш представит, что ему на ручку, на носик или на ножку присела маленькая пчелка. Покажите ему, как она весело жужжит, произнося на выдохе «зззз».

В лесу

Представьте, что вы с ребенком заблудились в лесу, и ищите друг друга. Делая вдох, на выдохе кричите «аууу». Периодически интонацию и громкость звука можно менять, голову поворачивать то влево, то вправо. Повторите 5-6 раз.