

Учимся быть здоровыми.

Практический материал для работы с детьми в саду и дома.

Советы родителям.

Выполняя эти игровые упражнения, дети свободно выражают свои эмоции, предлагают свои варианты движений. Упражнения выполняются в детском саду и предлагаются родителям для выполнения дома.

Общие правила выполнения дыхательных упражнений.

- Упражнения выполнять в проветренном помещении или на свежем воздухе.
- Перед упражнениями очистить носоглотку, высморкаться, если насморк.
- Перед упражнениями разогреться несколькими плавными движениями.
- Выполняя дыхательные упражнения, не напрягать мышцы лица, ноздрей и всего тела.
- Позвоночник должен быть ровным, голова, шея, позвоночник на одной прямой линии.
- Дышать только через нос, кроме тех упражнений, которые требуют выдоха или вдоха через рот.
- Следить, чтобы выдох был хотя бы в два раза длиннее вдоха.

Дыхательная и звуковая гимнастика.

Цель: научить детей дышать через нос, подготовить к выполнению более сложных дыхательных упражнений, при этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице - вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта; выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.
2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрию указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
4. Закрывать правую ноздрию и протяжно тянуть «г-м-м-м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрию.

5. Энергично произносить «т-д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.

6. Энергично произносить «п-б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.

7. Высунуть язык, энергично произносить «к-г, н-г». Укрепляются мышцы полости глотки.

8. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

«Покорители космоса».

Дети сидят «по-турецки», расслабляются, готовятся к полету.

1. «Полет на луну».

На выдохе дети тянут звук «а», медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны, и медленно ее опускают.

2. «Полет на Солнце».

Все так же на выдохе, но звук громче и длиннее. Достигаем Солнца и возвращаемся.

3. «Полет к инопланетянам».

На выдохе дети произносят звук «а», который возрастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела, словно всплеск. Появляется ощущение радости и легкости. На выдохе достигается длительная задержка дыхания, укрепляются голосовые связки. Во время крика происходит выброс «грязной» энергии.

«Гудок парохода»

Через нос с шумом дети набирают воздух. Задержав дыхание на 1 – 2 секунды с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у», выдох удлинен. Упражнение учит дышать в темпе 3 – 6. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.

«Полет самолета».

Дети-«самолеты» летают со звуком «у». При выполнении «пилотажа» при взлете звук направляется к голове, при посадке звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.

«Упрямый ослик».

Педагог выбирает из детей «осликов» и «погонщиков». Ослики весело бегут, но вдруг останавливаются, не желая идти. «Погонщики» уговаривают «осликов», но

те начинают кричать «и-а». Погонщики спрашивают: «Что же ты хочешь, мой милый Иа? Сена, лепешек иль молока?». «Ослик» прекращает кричать, получив желаемое. Затем дети меняются местами. Звуки «и-а» укрепляют связки, люди страдающие храпом излечиваются.

«Плакса».

Ребенок изображает плач со звуком «ы». Его спрашивают: *Что ты плачешь, «ы» да «ы»? Слезы поскорей утри! Будем мы с тобой играть, песни петь и танцевать!*

«Плакса» перестает плакать, все дети пляшут. Звук «ы» снимает усталость головного мозга.

«Кто знает больше добрых слов?»

Выбирается ребенок, и все высказываются о его положительных качествах: милый, добрый, хороший, родной, ласковый, нежный, чудесный, ненаглядный, очаровательный, замечательный и т.д. Цель упражнения - обогатить словарный запас детей, уметь видеть в окружающем доброе и самое лучшее.

Звукодвигательные дыхательные упражнения.

Спина должна быть прямой. После полного выдоха вдохнуть воздух носом, затем медленно и плавно сделать выдох ртом, выпуская воздух маленькими порциями. При этом произносить один из звуков, пока воздух полностью не выйдет из легких. Затем снова вдохнуть. Повторить упражнение несколько раз, не перенапрягаясь.

При звуке «и» вибрируют глотка и гортань, Хорошо тренируются мышцы мягкого неба.

Звук «ы» как бы вызывает вибрацию головного мозга. Произнося этот звук, не надо раздвигать уголки рта, губы слегка вытянуть вперед.

Звуки «з», «ж», «а», «о» вызывают вибрацию в области груди, дыхательных органов.

Звук «с» способствует восстановлению функции щитовидной железы.

Диафрагмальное дыхание.

Это дыхание, с которым рождается ребенок. Между грудной и брюшной полостью находится мышечная перегородка - диафрагма. Когда мы делаем вдох, диафрагма опускается и надавливает на внутренность живота, поэтому он немного выпячивается. При выдохе живот втягивается, происходит сокращение мышц брюшного пресса, а диафрагма принимает куполообразное положение, поднимаясь вверх к грудной полости.

Необходимо учить детей дышать правильно, чтобы сохранить врожденную

способность. Для начала лучше выполнять упражнение в положении лежа, а потом появится привычка так дышать в любом положении.

Итак, лежа на спине, ноги согнуть в коленях, ладони положить на живот (это поможет проследить за движениями живота). После полного выдоха сделать вдох через нос, медленно выпячивая живот. Грудь при этом остается в том же положении, не поднимается и не расширяется. Затем медленно сделать длинный выдох через нос, с легким втягиванием живота. Необходимо стремиться к плавным вдохам и выдохам. Упражнение повторяется 5-6 раз.

Диафрагмальное дыхание полезно при любых недомоганиях. Оно регулирует деятельность кишечника, улучшает пищеварение, способствует понижению кровяного давления, хорошо вентилирует нижние доли легких. Такое дыхание позволяет успокоиться в неприятных ситуациях.

Игра «Летит пчела».

Рассказать детям о пчелах, о том, как они собирают цветочную пыльцу. Предложить им представить трудолюбивую пчелку, которая возвращается домой с добычей и напевает свою любимую песенку «з-з-з». Такое пение полезно для здоровья.

Игра в «снежки».

Дети сидят за столиком друг против друга. На столе лежит комочек ваты или салфетки. Предложить ребятам представить, что это комочек снега. Пусть они поиграют в «снежки», струей выдоха, направляя комочек друг к другу. Объяснить ребятам, что дуть надо потихоньку, чтобы комочек не улетел.

Игра «Дворник».

Задание: очистить двор от комков снега. На столе лежит много комочков ваты или бумаги. В игре могут принять участие сразу несколько детишек. Необходимо объяснить им, что выдыхать надо аккуратно, по очереди убирая комок за комком. Когда задача станет для детей легко выполнимой, можно положить на стол другие предметы, например, пластмассовые кубики разных размеров и т.п. Меняется и задача: теперь нужно очистить двор от мусора и брошенных стройматериалов.

Нельзя при этом допускать, чтобы дети баловались. Здесь перед детьми сразу ставится основная задача. Прежде всего, следует отработать качество выдоха. Каждый выдыхает в силу своих возможностей, не усердствуя. Предложить детям самим определить результат работы, объяснить, что он зависит от правильности организации, приемов в выполнении задания. Это и есть деловая игра с пользой для здоровья и с творческим подходом.

Игра «Дуем в дудочку».

Удлинять выдох можно и следующим способом. На четверть, наполнив стакан водой, погрузить в него соломинку. При выдохе на поверхности воды появляются пузырьки, и дети с радостью проделывают это упражнение. Особенно полезно оно для людей с больным сердцем и дыхательными органами.

Общие рекомендации.

1. При использовании игр и упражнений данного комплекса очень важно следить за правильной осанкой ребенка, т.к. нарушение осанки почти всегда ведет к нарушению правильного процесса дыхания.

Неправильная осанка и неправильный способ дыхания приводят и к ухудшению общего самочувствия ребенка: слабости, быстрой утомляемости и т.д.

Под правильной осанкой понимается такое положение тела, когда голова держится прямо, плечи слегка опущены и отведены назад, спина прямая, грудь немного выступает вперед, низ живота подтянут. Такая поза не предполагает «зажатости», «скованности», а наоборот — способствует непринужденности, свободе, отсутствию напряжения.

2. При занятии комплексом особое внимание следует уделить одежде ребенка. Она должна быть свободной, не сжимающей верхнюю часть туловища: без затягивающих поясов, резинок и т.д.