

## Консультация для родителей

### Дыхательная гимнастика для детей

**«Когда вы совершенствуете дыхание, вы совершенствуете свою судьбу»** — гласит индийская пословица.

Казалось бы, что может быть более естественным, чем дыхание? Вдох-выдох — ничего сложного в этом процессе нет. Но на самом деле правильно дышать умеют не все, а это влечет за собой множество проблем со здоровьем, начиная от кариеса и простуды и заканчивая деформацией челюстей.

### ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

— один из методов естественного оздоровления организма. Наряду с другими физическими упражнениями, она играет большую роль в развитии детей.





## ПОЛЬЗА ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Дыхательные упражнения способствуют увеличению рабочего объёма лёгких, делают более интенсивным процесс газообмена.

В результате улучшается работа всех важнейших систем организма: сердечно-сосудистой, нервной и даже пищеварительной. И это не временный эффект, а изменение на качественном уровне, которое останется с малышом и во взрослой жизни. Один раз научившись «правильно» дышать, разучиться уже не получится.

Опосредованно, но уверенно дыхательные упражнения влияют на иммунитет, особенно в том, что касается заболеваний органов дыхания. Установлено, что дети, выполняющие дыхательную гимнастику, намного меньше подвержены сезонным простудам, бронхитам и бронхиальной астме. Дыхательная гимнастика особо рекомендуется при бронхите (*точнее, для детей, недавно перенёсших бронхит*), ведь она способствует очищению бронхов.

При хронических заболеваниях дыхательной системы, включая аллергические, дыхательные упражнения приносят облегчение течения болезни. При благоприятном стечении обстоятельств они вполне способны привести к полному излечению. Дыхательная гимнастика может помочь при аденоидах и в целом рекомендуется для ослабленных детей в качестве общеукрепляющего средства.

Дыхательная гимнастика учит ребенка дышать правильно, развивает его легкие, повышает эффективность газообмена и тем самым помогает ему расти здоровым.

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Любые, даже самые полезные вещи, могут стать вредными, если не соблюдать меру. Ниже приводятся рекомендации по времени проведения дыхательной гимнастики или примерному количеству повторений. Но поскольку все дети разные, отличаются по своим психофизическим характеристикам, никогда недостаточно просто следовать инструкциям.

Главное — ни в коем случае нельзя принуждать ребёнка и заставлять его выполнять упражнения через «не могу».



Это не только отобьёт у малыша всякую охоту к дальнейшим занятиям, но и может нанести вред его здоровью. Даже если вы как будто только начали, но ребёнок отказывается выполнять предложенное упражнение, — не настаивайте. Попробуйте перейти к какому-то другому или вовсе отложите занятия, если ничего из упражнений «не идёт».

Конечно, это может быть просто капризом. Чуткий родитель или воспитатель сможет определить, в чём проблема, исходя из конкретной ситуации. Я лишь хочу предупредить, что в случае с дыхательной гимнастикой любое принуждение или форсирование — чревато, а отказ ребёнка может быть связан с какой-то физической проблемой, дискомфортом, которые он не может выразить или даже осознать.

Между тем и для детей, и для взрослых правомерно правило: все дыхательные упражнения выполняются только в абсолютно комфортном режиме.

Можно столкнуться и с обратной проблемой: когда ребёнок, заигравшись, не замечает дискомфорта и «перебора». Поэтому задача взрослого — отслеживать внешние признаки самочувствия малыша. Внимательно следите за цветом его лица. При побледнении или сильном покраснении лучше прекратить занятия.

Умеренный румянец является здоровым естественным эффектом и не должен пугать. Некоторое учащение дыхания — также нормально, но нужно следить, чтобы оно не было чрезмерным, делать паузы, чередовать более активные занятия с более спокойными. Если ребёнок жалуется на головокружение, также следует сделать паузу и подождать, когда оно прекратится. Обычно это происходит достаточно быстро. Умеренное головокружение, которое вскоре прекращается, также является реакцией в пределах нормы.

Всё сказанное выше в полной мере относится к тем группам детей, для которых обычно дыхательную гимнастику считают противопоказанной: к детям с нарушениями в шейном отделе позвоночника и некоторыми другими проблемами со здоровьем. Ни одна из них на самом деле не является противопоказанием. Но занятия

с такими детьми требуют особой осторожности, и лучше их доверить специалистам.

### КАК ПРАВИЛЬНО ПРОВОДИТЬ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ

Первое важное условие — свежий воздух. Лучше всего проводить занятия на природе. Если такой возможности нет, позаботьтесь о том, чтобы помещение было хорошо проветрено.

Второе условие можно условно назвать «пустой желудок». Он может быть и не совсем пустым, конечно. Но заниматься сразу после еды строго не рекомендуется, а вот перед едой — очень даже хорошее время, так как желудок уже пустой, а упражнения обычно разжигают аппетит. Во всяком случае, на момент занятий должно пройти не менее часа после последнего приёма пищи.

Лучший режим занятий для детей: 10—15 минут два раза в день, но это зависит в том числе и от их возраста. Некоторые из упражнений можно встроить в повседневную жизнь в качестве забавы, не придерживаясь чёткого распорядка, а просто уделяя им свободные минутки между другими занятиями.



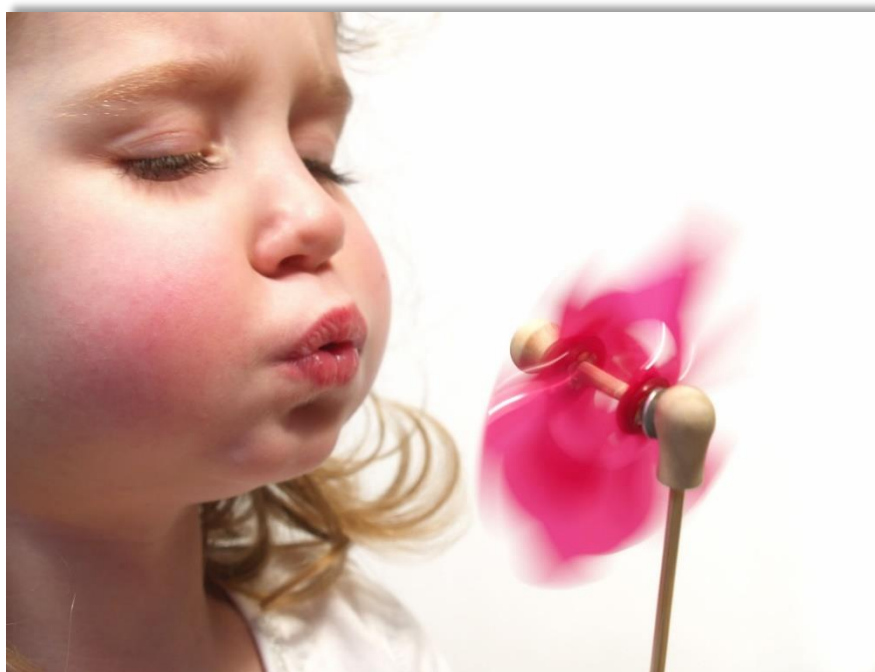
**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДО 3 ЛЕТ**

В два-три года ребёнку уже можно разъяснить правила и начать выполнять с ним дыхательные упражнения. Некоторые родители начинают заниматься дыхательной гимнастикой, когда ребёнку исполняется в год. Рекомендуем проводить занятия только в игровой форме, иначе малыш откажется.

В дыхательной гимнастике с малышами важен не только творческий подход взрослого, но и понимание сути происходящих процессов. Поэтому, сначала немного теории.

Чем активнее мы выдыхаем, тем больше места внутри лёгких освобождаем для вдоха. Без специальной тренировки рабочий объём лёгких весьма невелик. Рабочий — это тот объём, который освобождается во время выдоха и заполняется во время вдоха. Как правило, он составляет куда меньше половины всего объёма лёгких. Оставшаяся часть заполнена остаточным, «застойным» воздухом, который, не обновляясь, становится благоприятной средой для жизнедеятельности болезнетворных бактерий. Во всяком случае до тех пор, пока выброс гормонов или серьёзная физическая нагрузка не заставляет нас дышать активнее.

Долго и активно выдыхая, ребёнок буквально выдувает из себя остаточный воздух. При регулярном выполнении таких действий рабочий объём лёгких увеличивается — застойные явления устраняются, дыхание лучше снабжает организм кислородом.





**Пёрышко.** Упражнение простое и подойдёт для самых маленьких. Небольшое птичье пёрышко — например, из подушки — следует как можно дольше удерживать в воздухе. Как? Попросту дую на него.

*Варианты упражнения:*

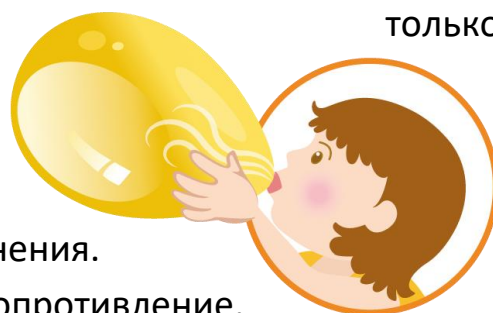
- Устроить настольный футбол из шариков, свёрнутых из бумаги: забитым голом считается шарик, задутый между двумя кубиками.
- Вырезать из бумаги осенние листья и раздувать их по комнате, а зимой это могут быть снежинки.
- Бумажных бабочек подвесить на нитку и заставлять парить, дую на них.
- Дуть на лопасти игрушечной ветряной мельницы.



Нужно следить за тем, чтобы вдох делался только через нос. Выдох — через рот. Покажите ребёнку, как складывать губы трубочкой, выдыхая. Такое положение губ является наиболее эффективным не только потому, что воздух выходит изо рта более плотной струёй. Дело ещё и в том, что круговая мышца рта связана с диафрагмой — гибкой перегородкой между грудной и брюшной полостью, которая тоже является мышцей. Тренировка диафрагмы является важной частью дыхательной гимнастики. Сложность в том, что это не рука или нога, двигать которой легко и просто.

Для тренировки диафрагмы нам требуются разные обходные пути. Губы в трубочку — один из них. Такое напряжение заставляет напрягаться и диафрагму. Поэтому также важно, чтобы вдох происходил через нос — за это время и круговая мышца рта, и диафрагма успеют расслабиться, что поможет предотвратить спазм этих мышц. Дыхание через рот используется во время занятий. В обычной жизни дышать нужно через нос.

Надувание воздушного шарика — одна из модификаций описанного упражнения. Но сложнее, так как шарик создаёт сопротивление,



заставляя ребёнка больше напрягаться.

**Курочка.** ИП — стоя, ноги на ширине плеч. При вдохе руки разводятся как можно шире в стороны, подобно крыльям. С выдохом следует наклониться (*лучше при этом подсогнуть колени*), опустить голову и произнести: «Тах-тах-тах», похлопывая себя руками по коленям. Повторить четыре-пять раз.



То упражнение построено на тренировке диафрагмы посредством манипуляций с нижней частью лица, и также хорошо подходит для малышей самого нежного возраста.

Вдыхая через нос, ребёнок надувает что есть силы щёки, затем надавливает на щёки ладошками (или это делает за него взрослый), и воздух самопроизвольно выходит через рот. Игра получается весёлой и смешной. Повторять рекомендую не более 2-3 раз.

По мере взросления малыша можно усложнить — когда выдох не происходит резко за счёт надавливания на щёки, а становится плавным и медленным. Ребёнок как бы сдерживает воздух постепенно через слегка приоткрытый рот, что даёт ему навык контроля за дыхательными процессами. Дополнительный бонус этого упражнения — оздоровление (за счёт устранения застойных явлений) различных труднодоступных областей лица, вплоть до гайморовых пазух. Для достижения такого эффекта давление в ротовой полости должно быть достаточно большим и ощущаться барабанными перепонками.

**Волна.** ИП — лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги более-менее прямые, расслабленные. При вдохе ребёнок поднимает прямые руки вверх и уводит их назад, касаясь или почти касаясь пола. С выдохом руки возвращаются на место по обратной траектории, при этом ребёнок произносит: «Вни-и-и-з». Эффект упражнения основывается именно на движении рук и



согласовании этого движения с фазами дыхания. Повторять можно до десяти раз.

Это и следующее упражнение развивают так называемое полное дыхание. Оно объединяет в себе верхнее, или подключичное, среднее, или грудное, и нижнее, или диафрагмальное. Полное дыхание даёт максимальную глубину вдоха и выдоха, то есть лёгкие насколько возможно заполняются при вдохе и опустошаются при выдохе. Этим обеспечивается максимальный приток кислорода в кровь, устранение застойных явлений в лёгких. Полное дыхание оказывает самое благотворное воздействие на сердечно-сосудистую, нервную, пищеварительную системы организма. Обратите внимание, что выполнять упражнения нужно в спокойном темпе, не слишком быстро. Чем полнее вдох и выдох, тем больше времени они занимают.

**Насосик.** ИП — стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. При вдохе следует слегка присесть, при выдохе — подняться. С каждым следующим вдохом садимся чуть глубже, затем снова поднимаемся. Достаточно сделать три-четыре раза.



**Водолаз.** Игра в водолаза — это тренировка дыхательной системы через способность задерживать вдох. Ребёнок делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

Можно заинтересовать ребёнка рассказом о сокровищах, таящихся на дне, или устроить соревнование между детьми в группе.





**Часики.** ИП — стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч. Прямые руки двигаются вперёд-назад, подобно стрелкам часов, одновременно с этим следует произносить: «Тик-так». Движения руками выполняются достаточно интенсивно, темп в данном случае достаточно быстрый, и специально следить за дыханием не нужно — дыхание произвольное. Повторить 10 раз.



### **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ**

Дыхательная гимнастика для дошкольников приобретает новые черты. В этом возрасте можно попытаться направить занятия в чуть более сознательное русло, то есть постепенно приучить ребёнка наблюдать за своим дыханием и контролировать его. Это позволяет достичь удивительных результатов с точки зрения психического развития — фактически, это прямой путь к умению управлять своим вниманием. Ребёнок, занимающийся дыхательными упражнениями, одновременно развивает волю и самоконтроль. Добавим к комплексу дыхательной гимнастики для малышей более сложные упражнения.



**Слушаем своё дыхание.** Упражнение выполняется в любом удобном положении. Важно, чтобы окружающая обстановка была спокойной.

Попросите ребёнка прислушаться к своему дыханию и ответить на вопросы:

- Куда попадает воздух при вдохе и откуда выходит при выдохе?
- Дыхание сейчас лёгкое или глубокое?
- Частое или медленное? Тихое или шумное?
- Где конкретно, в каких частях тела ощущается движение? При вдохе? При выдохе?
- Живот ли это? Грудь? Плечи?

В поисках ответов на эти вопросы дети обращают внимание на сам процесс: прислушиваются к движению воздуха в носовых проходах, в области живота и груди. Обнаруживают, что дыхание может очень отличаться по характеру, частоте, глубине в разные моменты.



Важно не только расспросить ребёнка, но и обратить его внимание на изменения. Если он только что бегал и прыгал, дыхание сопровождалось движениями всего тела. Тогда оно глубокое, шумное,



частое. За спокойными занятиями — рисованием, игрой с конструктором — лёгкое, тихое, незаметное. Оно может замедляться во сне. А когда человек испуган и прячется, он автоматически таит своё дыхание, так что оно происходит в основном только в верхней части тела, в области плечей и ключиц.

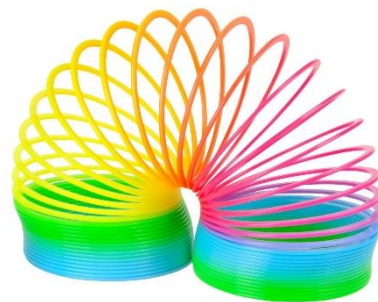
**Ножницы.** Стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны ладонями вниз. Со вдохом поднимаем левую руку вверх, а правую опускаем вниз. С выдохом — опускаем левую, поднимаем правую. Чередуем руки на 6—10 раз.



**Гуси летят.** Это упражнение выполняется при ходьбе. С каждым вдохом прямые руки, крылья, разводятся в стороны, с каждым выдохом опускаются с произнесением длинного звука «г-у-у». Всё это время ребёнок не прекращает идти. Можно повторять до 10 раз и более.



**Пружинка.** Лёжа на спине, ноги прямые, руки вытянуты вдоль туловища. С выдохом поднимаем ноги, сгибаем в коленях и подтягиваем к животу. На вдохе ноги возвращаются на место. Повторяем 6—8 раз.



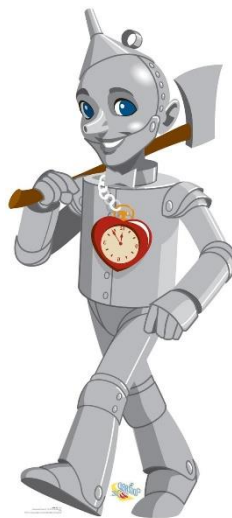
**Ивушка.** Сидя на полу или на стуле.



Вдыхая, поднимаем руки, ветви ивы, вверх, выдыхая — опускаем перед собой, слегка склонившись в сторону рук всем телом. Делаем 4—6 раз.

Когда мы говорим о развитии глубокого полного дыхания и о развитии дыхательной системы вообще, мы имеем в виду всегда два аспекта — это наработка навыка, или формирование нейронных цепочек, и развитие мышечных структур, отвечающих за процесс дыхания. Они отражены в следующих упражнениях, которые являются базовыми для развития правильного дыхательного паттерна.

**Железный дровосек.** ИП — стоя, ноги на ширине плеч. Вдыхая, поднимаем сложенные вместе руки, топорик, вверх, выдыхая — резко опускаем вниз, одновременно наклоняя весь корпус и произнося «бах!». Наклон должен быть глубоким и резким, так же, как и выдох. Руки-топорик словно прорубают пространство между ног. Слово «бах!» не столько произносится, сколько выкрикивается. Позвольте ребёнку покричать изо всех сил. Повторяем не более 5 раз.



**Шарик в животе.** Лёжа на спине, выполняется очень расслабленно. Обе ладони следует положить на пупок, одна на другую. Делая медленный плавный вдох, ребёнок надувает живот, как воздушный шарик. Затем происходит выдох, живот расслабляется и опускается. Повторяем от 4 до 10 раз.



Чтобы суть процесса стала более наглядной, представьте себе тело в виде полости, подобной цилиндру насоса. Гибкая перегородка диафрагмы, отделяющая грудную полость от брюшной, будет в этом случае подобием поршня насоса. Диафрагма опускается — давление в брюшной полости повышается. Диафрагма поднимается — давление понижается. Именно таким образом живот и надувается вдохом — ведь вдохнуть непосредственно в брюшную полость невозможно.

Такие внутренние процессы называются нижним, или брюшным, или диафрагмальным дыханием, и упражнение «Шарик в животе» — первая и самая важная ступень в его освоении. Оно формирует правильный паттерн этого типа дыхания и тренирует саму мышцу диафрагмы.

Вариант с задержками не следует повторять более 5 раз подряд.

**Шарик в грудной клетке.** Это упражнение похоже на предыдущее, но направлено на развитие не брюшного, а грудного дыхания. Выполняется как лёжа, так и сидя или стоя. Воображаемый шарик помещается в грудной клетке. Вдыхая, ребёнок старается надуть этот шарик. При этом его ладони расположены на нижних рёбрах справа и слева и помогают почувствовать расширение, распирающие рёбра. На выдохе руки активно работают, сжимая рёбра и помогая сдувать шарик. Повторять упражнение следует от 6 до 10 раз за один приём.

Эти действия помогают отстраивать правильный паттерн дыхания и осознавать его, а также отлично тренируют межрёберные мышцы — те самые, которые отвечают за процесс дыхания. И если предыдущее упражнение способствует вентиляции нижних отделов лёгких, то «Шарик в грудной клетке» вентилирует средние.

Не забудьте, что во всех приведённых упражнениях, как и в повседневной жизни, дышать следует только носом. Следите за тем, чтобы ребёнок не хватал воздух ртом. Выдох через трубочку рта, который используется в некоторых упражнениях, является тренировочным моментом. Каждый раз при выполнении какого-либо дыхательного или, шире, физического упражнения выдыхать через рот — неправильно. Я предупреждаю об этом, так как вижу, что это делают

многие взрослые, видимо, ошибочно понимая значение выдоха через рот.

