

Дыхательная гимнастика

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, способствует умению управлять собой. Разработанные упражнения соответствуют методикам Кудрявцева В.Т. и Мастюковой Е.М. Учите ребенка дышать только через нос. Глубокий медленный вдох поможет ему расслабиться, успокоиться, справиться с волнением. Чтобы ребенок дышал правильно, научите его представлять вдыхаемый воздух в виде голубого ручейка, который заполняет организм сверху донизу. Выдох должен быть длиннее, чем вдох, и по возможности полным. Дыхательные упражнения проводятся 2 раза в день: утром и вечером, ими можно начинать утреннюю гимнастику и вечерние занятия. Дыхательные упражнения выполняются только в хорошо проветриваемых помещениях или на свежем воздухе. Прежде чем приступить к дыхательным упражнениям, потянитесь всем телом, выполняйте упражнения не напрягаясь. Любое дыхательное упражнение начинается с энергичного выдоха. Выдох должен быть в 2 раза продолжительнее вдоха. Ребенок должен овладеть определенной техникой дыхания:

- Дыхание животом. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки лежат ладонями на животе с двух сторон. После полного выдоха сделать вдох через нос, медленно выпячивая живот. Грудь при этом не поднимается и не расширяется. Медленно сделать выдох через нос, с легким втягиванием живота. Повторить 5 -6 раз.

- Грудное дыхание «Гармошка». И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на ребрах с боков. После выдоха сделать медленный вдох, расширяя грудную клетку. Затем вдох, во время которого ребра сжимаются и грудная клетка сужается. Повторить 5 – 6 раз.

- Ключичное дыхание. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, пальцы рук положить на ключицы, локти выдвинуты вперед. После выдоха сделать медленный вдох, одновременно локти развести в стороны и приподнять вверх вместе с плечами. Это способствует наполнению кислородом верхнего отдела легких. Выдыхая, вернуться в и.п. При этом дыхании живот и средняя часть груди остаются почти неподвижными. Повторить 5 – 6 раз. В дальнейшем эти 3 упражнения надо научиться делать сидя или стоя.

- Полное дыхание (разучивается после освоения предыдущих типов дыхания). И.п.: лежа на спине, левую руку положить на живот, правую – на ребра. Сделать полный выдох, затем медленно выполнить вдох животом. При этом живот слегка выпячивается. Вдохнуть глубже – заполнить грудную клетку, еще глубже – верхнюю часть (в конце вдоха поднимаются плечи и ключицы). Плавно вдохнуть, втягивая живот, сжимая грудную клетку, опуская ключицы. Повторять от 3 до 6 раз.

1. «Часы»

И.п. – основная стойка. Представить, что становишься часами с двумя маятниками. Размахивая прямыми руками вперед – назад, в одном темпе и с одной интонацией произносить: «тик-так». (10-12 раз).

2. «Ловим комара» Представить состояние, которое испытываешь, когда вокруг летает комар. Направлять звук «з-з-з» в разные стороны, регулируя громкость, темп. Пытаясь поймать насекомое, хлопать руками в местах, где предполагается его местонахождение.

3. «Косарь». Представить, что вышли на луг косить траву, почувствовать запах свежескошенной травы. Широкими размашистыми движениями имитировать работу косаря, заноса влево – вправо воображаемую косу со звуком «ж-у-х» (5-8 раз).

4. «Трубач». Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши и произносить звуки «ту-ту-ту» (15-20 минут).

5. «Будильник». И.п. – сидя на полу, скрестить ноги, обхватить голову руками. Ритмично, с одним и тем же выражением лица раскачивать туловище из стороны в сторону со звуком «тик-так». Через 3-4 движения вытягиваем голову вперед, имитируя появление «кукушки», и произносим «ку-ку».

6. «Грибок». И.п. – глубокий присед, руки обхватывают колени (грибок маленький). Медленно

выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад – вдох (грибок вырос). 6-8 раз.

7. «Хлопушка». И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 4 – 5 раз в каждую сторону.

8. «Здравствуй, солнышко». И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох, медленно вернуться в и.п. – вдох. 4-5 раз.

9. «Вертолет». И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть, не меняя положения рук, повернуться вправо – выдохнуть, вернуться в и.п. - вдохнуть, то же – влево. 4 - 5 раз.