

Виды дыхательной гимнастики и ее значение в сохранении здоровья ребенка-дошкольника.

Подготовила :воспитатель
МБДОУ „Детский сад №20“
Рожнова Лариса Алексеевна



Заболевания органов дыхания у детей – проблема весьма распространенная. С ней сталкиваются многие родители. Причем лечение медикаментозными средствами приветствуется далеко не всеми. Как же помочь малышу поменьше болеть бронхитами и простудными заболеваниями? Как восстановить его органы дыхания после перенесенной пневмонии? Как улучшить здоровье детей, страдающих астмой?



Дыхательная гимнастика

Польза дыхательной гимнастики.

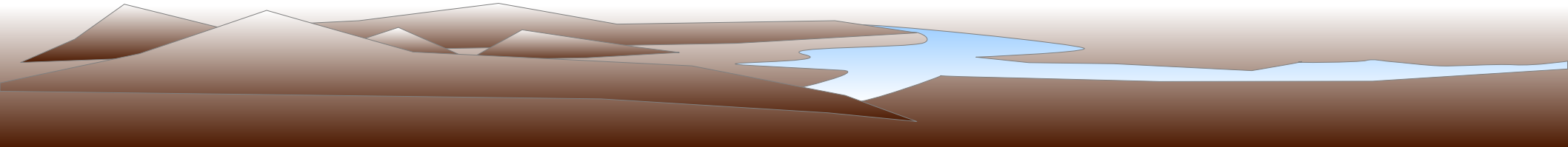
Улучшается
кислородный
обмен

Дети
учатся
расслабляться
и успокаиваться

Стимулируется
работа
кишечника
и сердца

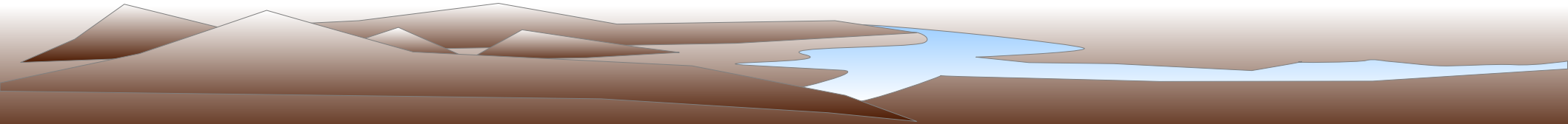
Виды дыхательной гимнастики.

- ☉ Дыхательная релаксация по методу Лазарева;
- ☉ Дыхательная гимнастика йогов;
- ☉ Дыхательная гимнастика Бутейко;
- ☉ Дыхательная гимнастика Мюллера;
- ☉ Дыхательная гимнастика Стрельниковой;
- ☉ И многие другие...



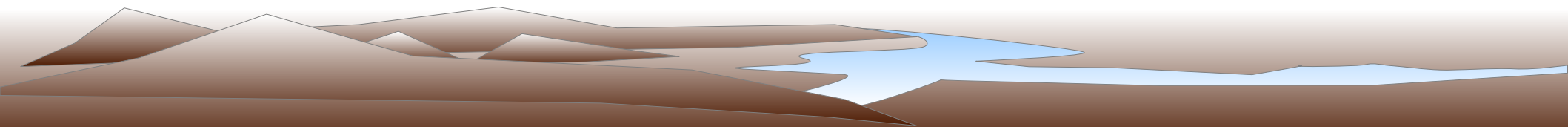
Главными элементами всех видов гимнастики являются:

- Искусственные затруднения дыхания;
- Искусственные задержки дыхания;
- Искусственные замедления дыхания;
- Искусственное поверхностное дыхание.



• Как выполнять упражнения?

- ☉ Вдох важно делать через нос
- ☉ Плечи при этом поднимать не нужно
- ☉ Выдох должен быть плавным и длительным
- ☉ Щеки ребенка при выдохе не раздувались
- ☉ На этапе, когда упражнения только разучиваются, это можно контролировать с помощью рук.



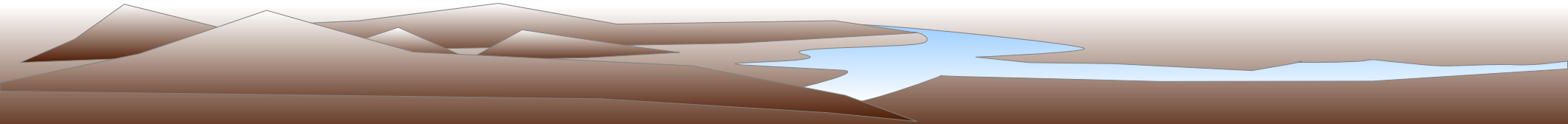
Комплекс дыхательной гимнастики должен быть немедленно прекращен в случае:

- если ребенок резко побледнел или покраснел;
- при жалобах малыша на онемение ручек или ножек, а также на дрожание кистей рук

Если это случилось, то малыша необходимо попросить выполнить следующие действия:

- сложить лодочкой ладошки и «окунуть» в них лицо;
- сделать 2-3 раза глубокий вдох и выдох в ладони.

Обычно этого бывает достаточно, чтобы устранить неприятные симптомы



Помните! Наша задача-не
навредить!



Спасибо за внимание!