

Дыхательная гимнастика для детей

«Качели»

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

*Качели вверх (вдох),
Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись.*

«Дровосек»

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

«Сердитый ежик»

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

«Надуй шарик»

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

«Листопад»

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

«Пушок»

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

«Жук»

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

«Петушок»

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

«Паровозик»

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

«Часики»

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

«Трубач»

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

«В лесу»

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

Дыхательные упражнения для взрослых дома:

Выполняйте все перечисленные упражнения одно за другим. Если чувствуете слабость и головокружение от гипервентиляции, можно сделать небольшой перерыв на 3-5 минут и восстановить привычный темп дыхания. Уделяйте тренировке 10-15 минут 2-3 раза в день, при необходимости можно заниматься дольше.

- Сядьте на стул с ровной спинкой, если чувствуете слабость, выполняйте упражнение лёжа на боку.
- Прижмите к животу подушку, свёрнутое одеяло или другой мягкий объёмный предмет и округлите спину вокруг него.
- Медленно и глубоко вдохните, почувствуйте растяжение в грудной клетке между рёбрами.
- Не боритесь с приступами подступающего кашля – сплёвывайте мокроту в лоток или на приготовленную салфетку.

Выполните упражнение несколько раз, пока не почувствуете, что вам стало легче дышать. При кашле сильнее прижимайте подушку к животу, это поможет справиться с болевыми ощущениями.

Упражнение поможет насытить кислородом задние нижние доли лёгких, которые сильнее всего поражаются при коронавирусе.

- Лягте на ровную твёрдую поверхность на спину, ноги согните в коленях, стопы должны полностью касаться пола.
- Положите ладони на живот сразу под рёбрами – это поможет контролировать качество выполнения упражнения.
- Медленно вдохните через нос так, чтобы верхняя часть грудной клетки осталась неподвижной, в живот приподнялся.
- Задержите дыхание на несколько секунд, почувствуйте растяжение в межрёберном пространстве.
- Выдыхайте через рот, по мере выхода подтягивайте живот к позвоночнику.
Повторите упражнение 5-7 раз.

Материал подготовлен инструктором по физической культуре Шустер Н.А.