

**Консультация для родителей на тему:  
«Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального  
состояния у детей дошкольного возраста».**

**Подготовила тьютор:  
Моисеева О.Г.**

Известно, что переживание тревоги на телесном уровне связано с определенной стесненностью в области грудной клетки. Тревога делает дыхание поверхностным и прерывистым, вдох непроизвольно сдерживается напряжением межреберных мышц и диафрагмы.

Однако ритм дыхания можно регулировать сознательно. Дыхательные упражнения позволяют отойти от устоявшегося стереотипа поверхностных дыхательных движений, освоить медленное и глубокое дыхание, при котором воздухом наполняются все отделы легких. Освоение правильного дыхания закладывает основы произвольной саморегуляции, успокаивает и способствует концентрации внимания, а регулярная тренировка делает глубокое дыхание привычным и естественным. Дыхательные упражнения могут составить отдельное специальное занятие или стать началом обычной зарядки. Использование такой оздоровительной технологии в образовательно-воспитательном процессе ДООУ помогает решению следующих задач:

– повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;

– развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

**Одностороннее дыхание.** На некоторое время прикрываем одну ноздрю (например, левую) и дышим свободной (правой). Дыхание медленное, глубокое. Спустя 2-3 минуты меняем позицию. Прикрываем свободную (правую) ноздрю и отпускаем левую, ту, что раньше была закрыта. 2-3 минутки дышим только левой частью носа. Поток воздуха, проходящий в нос только с одной стороны, влияет на уровень активности. Обычно дыхание через левую ноздрю успокаивает, а дыхание через правую – активизирует. Для левшей все будет наоборот.

**Наполняем паруса.** Это упражнение с удлиненным выдохом хорошо восстанавливает силы при усталости и нездоровье. В нем используется образ ветра, наполняющего паруса. Представьте легкий парусник, бегущий по волнам. Вдруг кораблик остановился – ветер затих. Давай поможем паруснику, пригласим ветер на помощь. Вдохнем побольше воздуха и с силой выдохнем через рот. Пусть свежий ветер подгоняет кораблик. Упражнение повторяем 3-5 раз.

**Воздушный шарик.** Предложите ребенку представить, что его живот – это воздушный шарик. Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Делает медленный выдох, живот сдувается. Выполните это упражнение 3, 4 или 5 раз подряд.

При дыхании животом активно задействуется диафрагма. Руки ребенка на животике позволяют ему сосредоточиться на дыхательных движениях, не отвлекаться, согласованно с дыханием надувать и спускать «шарик». Важно следить, чтобы плечи оставались спокойными и расслабленными.

После того, как основное движение освоено, задание усложняется. Можно добавить 5-секундную задержку дыхания на вдохе и такую же задержку на выдохе.

### **Задерживаем дыхание.**

В обычном виде это упражнение состоит в том, что ребенку предлагается вдохнуть и не дышать, задерживая дыхание столько, сколько это возможно.

Игровой вариант задания связан с образом ныряльщика. Профессиональные ныряльщики за жемчугом умеют надолго задерживать дыхание под водой. Чем дольше задержка – тем глубже они смогут опуститься под воду и отыскать больше жемчужных раковин! Предложите ребенку представить, что он ныряет за большой и красивой жемчужиной: вдох – задержка дыхания – представляем, что ныряем, плывем под водой, находим сокровище – можно возвращаться, выдох! Сделайте 3-4 таких воображаемых подводных путешествия.

**Гудение.** Рот закрыт. Вдохнули через нос и гудим на выдохе как можно дольше. Упражнение интереснее выполнять вдвоем или в группе. По мере тренировки старайтесь увеличить длительность звучания, можно поиграть с силой, громкостью звука, различными интонациями. Легкие вибрации,

возникающие при гудении, успокаивают ребенка и положительно влияют на кровоснабжение его мозга.

**Свист ветра.** Это упражнение тоже основано на удлиненном выдохе. Чуть напрягая губы, создайте плотную воздушную струю. На медленном выдохе движением пальца или всей ладошки прерывайте воздушный поток так, чтобы получился звук ветра. Также этот звук напоминает клик индейца.