

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – детский сад № 115»**

«Дыхательная гимнастика как средство физического и умственного развития ребенка»

методическая разработка



*Автор-составитель: Жуковина О.Г.,
инструктор по физической культуре
МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 115»*

2020 г.

ВВЕДЕНИЕ

Дети дошкольного возраста подвержены частым заболеваниям, особенно часто это ОРВИ, но существует и риск развития серьёзных осложнений. Когда один ребёнок приходит в детский сад с кашлем то, как правило, через день те же симптомы появятся у других детей. В результате получается круговорот, не успел один ребёнок выздороветь, как вернулся в свою группу и снова подхватил неприятные симптомы от друзей.

Дыхательная гимнастика просто обязана проводиться в детском саду ежедневно. Она включает в себя комплекс упражнений направленный на укрепление иммунитета. И те дети, которые отличаются гиперреактивностью благодаря такой гимнастике научатся расслабляться

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Ещё древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.

Известно немало методик дыхательной гимнастики (по К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой, по системе йоги и др.), но механически следовать какой-либо из них не целесообразно.

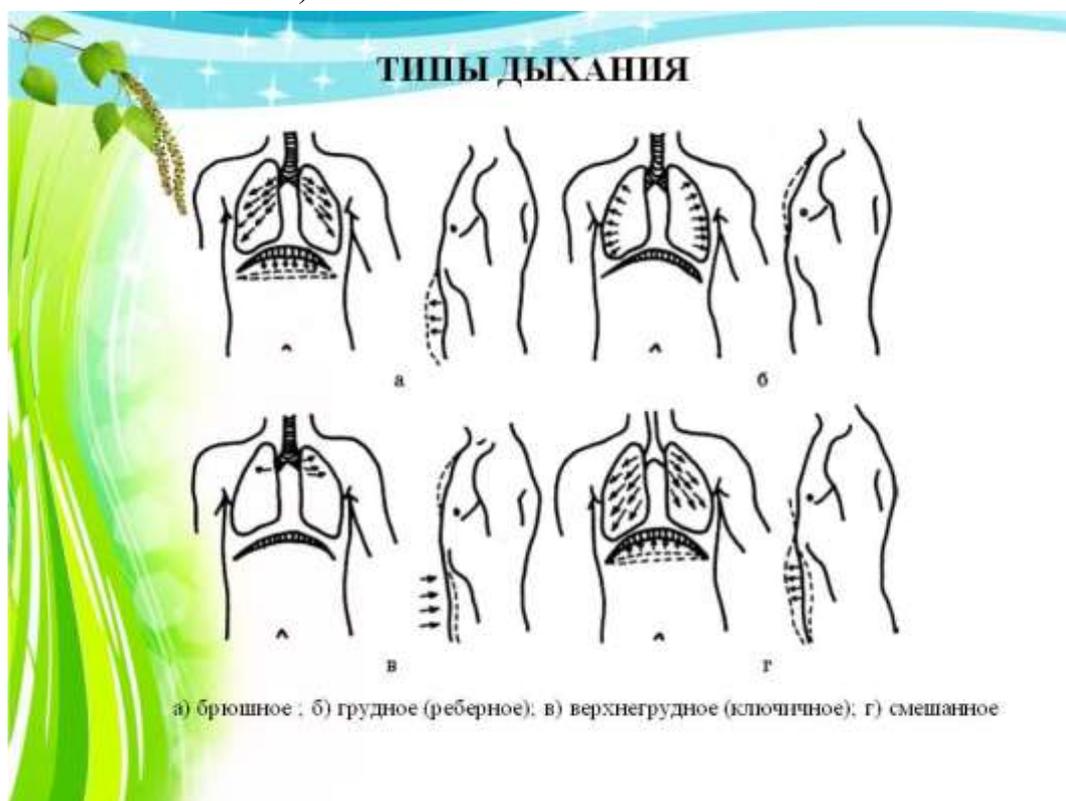
От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека: стоит неподготовленному человеку пробежать несколько десятков метров, как он начинает учащённо дышать и ощущать одышку из-за слабого развития дыхательных мышц. У тренированных людей не бывает одышки, и их дыхание быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузки.

ТИПЫ ДЫХАНИЯ

Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межрёберными мышцами. Диафрагма – мышечно-сухожильная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной. Главная ее функция - создать отрицательное давление в грудной полости и положительное в брюшной. В зависимости от того, какие мышцы задействованы, различают четыре типа дыхания:

- ✓ нижнее или «брюшное», «диафрагмальное» (в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остаётся без изменений; в основном вентилируется нижняя часть лёгких и немного - средняя);
- ✓ среднее или «рёберное» (в дыхательных движениях участвуют межрёберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх; диафрагма также слегка поднимается);
- ✓ верхнее или «ключичное» (дыхание осуществляется только за счёт поднятия ключиц и плечей при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки лёгких и немного - средняя часть);
- ✓ смешанное или «полное дыхание йогов» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части лёгких).



Значит, вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию лёгких, а какую их часть - зависит от типа дыхания.

Насколько лёгкие наполнились воздухом, определяется глубиной вдоха и выдоха: при поверхностном дыхании используется только дыхательный объем воздуха; при глубоком - помимо дыхательного, дополнительный и резервный. В зависимости от этого меняется частота дыхания.

Легкие являются органом не только дыхания, но и выделения, регуляции температуры тела. Они также принимают участие в выработке физиологически активных веществ, участвующих в процессе свёртывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

При разработке комплексов дыхательной гимнастики необходимо учитывать:

- эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;
- доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;
- степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов лёгких, развитие верхних дыхательных путей

С целью систематического использования дыхательных упражнений они должны включаться в комплексы оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий.

Для анализа результативности работы раз в квартал необходимо вносить комплексы дыхательной гимнастики в физкультурное занятие в помещении (вместо общеразвивающих упражнений, с уменьшенной дозировкой в исполнении). Можно включать дыхательную гимнастику с использованием подручных средств такие упражнения могут проводиться не только во время занятий, например:

- надувание воздушных шаров;
- выдувание мыльных пузырей;
- свист;
- игры на дудочке и губной гармошке.

Гимнастика не просто развивает незрелую дыхательную систему детей, но и является отличным дополнением при лечении.

Очень часто родители и педагоги задают вопрос есть ли противопоказания у дыхательной гимнастики? Ведь каждый ребёнок – это индивидуальность. Как правила особых противопоказаний нет, но каждая мамочка может проконсультироваться с врачом, чтобы составить ряд упражнений, которые подходят больше всего.

Задача педагогов и родителей воспитать здоровых и крепких детей и если мы взрослые будем правильно развивать малышей, пройдёт время и мы сможем увидеть, как из часто болеющего ребёнка, который постоянно цеплял вирусные инфекции и плохо разговаривал, вырос крепкий и сильный, здоровый и жизнерадостный человек.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

1. Все комплексы должны быть связаны между собой степенью увеличения физической нагрузки на определённые мышцы дыхательной системы и техникой выполнения.

В первом комплексе больше внимания уделяется типам дыхания – успокаивающе-восстанавливающему и очистительному (упражнения выполняются без особого напряжения мышц).

Второй комплекс направлен на укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и лёгких с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Третий комплекс в основном направлен на укрепление мышц тонуса всей дыхательной системы.

Комплексы необходимо чередовать в течение одной или двух недель, т.е. каждый проводить по 2-3 дня. При разучивании каждого комплекса количество дней можно увеличивать.

Можно варьировать комплексы. Например, использовать весь комплекс, но с меньшей дозировкой в упражнениях, или проводить по 3-4 упражнения из разных комплексов, но с сохранением дозровок.

2. Отдельные упражнения необходимо включать в оздоровительную гимнастику. Можно также использовать данные комплексы в качестве профилактики от простудных заболеваний, особенно в холодное время года.

3. Комплексы можно использовать в работе с детьми разного возраста, но начинать необходимо с упрощённой формы выполнения. Дети одного

возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребёнку нужно показать точную технику выполнения дыхательного упражнения и строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

4. Дыхательные упражнения «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Ветер», «Радуга, обними меня» полезны для восстановления организма и дыхания после любой физической нагрузки.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Примерный комплекс дыхательной гимнастики № 1

Послушаем своё дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять его тип, глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п. – стоя, сидя, лёжа (так, как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- * куда попадает воздушная струя воздуха и откуда она выходит;
- * какая часть тела (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно) приходит в движение при вдохе и выдохе воздуха;
- * какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
- * какова частота дыхания: вдох-выдох происходят часто или спокойно с определённым интервалом (автоматическая пауза);
- * тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём своё внимание в целях контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п. – стоя, сидя, лёжа в зависимости от предыдущей физической нагрузки. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.

Повторить 5-10 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрёй

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п. – сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох будет закончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

Повторить 3-6 раз.

П р и м е ч а н и е. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох-выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного дыхания и переходить на глубокое.

Воздушный шар (дышим животом – нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Все упражнения выполняются стоя или в движении.

Подыши одной ноздрёй

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрёй» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

Ёжик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный («как ёжик»), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

Губы трубочкой

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.

2. Губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Паузу в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный, через нос, с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову, так, чтобы подбородок коснулся груди. Выдержать паузу в 3-5 с.

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперёд-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

П р и м е ч а н и е. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторить упражнение 3 раза, затем наклоны вперёд-назад (большой маятник), делая при этом вдох-выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

Примерный комплекс дыхательной гимнастики №2

Цель: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие.

Ветер на планете

Повторить упражнение «Насос» из комплекса №1.

Планета «Сат-Нам» - отзовись! (Йоговское дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И.п. – сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат-Нам».

Повторить 3-5 раз.

П р и м е ч а н и е. «Сат» произносить резко, как свист, поджимать живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота, - это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «сат» - пауза – вдох «нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; с произнесением «нам» всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того, как дети 8-10 раз произнесут «Сат-Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!»

На планете дышится тихо, спокойно и плавно

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

Инопланетяне

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно» «Планета Сат-Нам, отзовись!».

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И.п. – 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под музыку или словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются» и т.д.

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая живот, грудную клетку.

2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.
3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая: «Я сильный (ая)».
4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

Примерный комплекс дыхательной гимнастики №3

Проводится в игровой форме.

И.п. – лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается.

Повторить 4-10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке

(среднее, рёберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И.п. – лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный вдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

П р и м е ч а н и е. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

Повторить 6-10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких при разных исходных положениях.

И.п. – лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

Ветер (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п. – лёжа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

П о в т о р е н и е. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.

И.п. – стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт подмышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

КОМПЛЕКСЫ ПО ТИПАМ ДЫХАНИЯ

«Ходьба»

Начинать и завершать комплекс гимнастических упражнений можно ходьбой. При этом дыхание должно быть ритмичным, с полными вдохами через нос.

Ребенка просят ходить на носочках (одновременно вытягивая руки вверх), на пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы.

Обязательно нужно следить за осанкой, чтобы плечи были опущены и отведены назад, лопатки сближены. Такое положение разворачивает грудную клетку и заставляет диафрагму активно участвовать в дыхании.



Среднее или «рёберное»

«Курочки»

Курочки спят – ребенок *стоит, чуть наклонившись вперед, свесив расслабленные руки и голову.*

Курочки хлопают крыльями – ребенок должен *похлопывать себя по коленкам и на выдохе говорить «тах-тах-тах».*

После этого *поднимаем вверх руки и делаем глубокий вдох.*

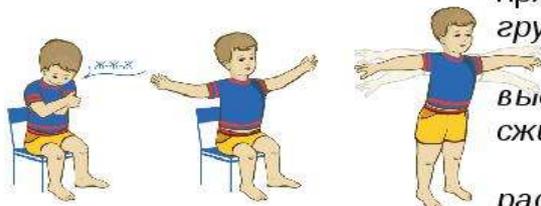


«Пчелка»

Исходное положение: *сесть на стул прямо, опустить голову и обхватить свою грудную клетку, скрестив руки.*

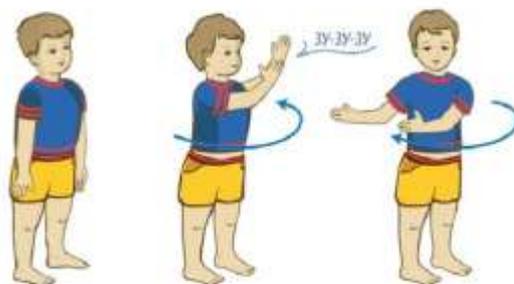
Пчела жужжит – *на продолжительном выдохе ребенок произносит «ж-ж-ж», сжимая скрещенными руками свои ребра.*

Пчела летает – *на вдохе через нос он раскидывает выпрямленные руки в стороны и максимально расправляет плечи.*



«Выйдем покосить траву»

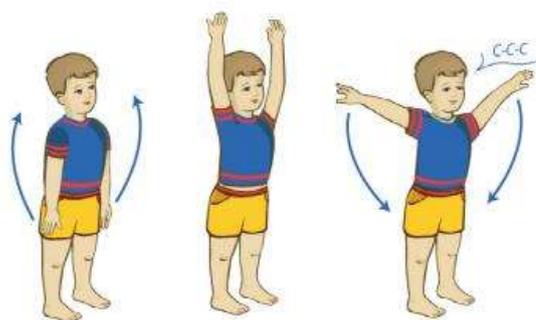
Исходное положение – *ноги на ширине плеч и руки опущены.*
На вдохе он отводит руки вправо, скручивая тело и как бы замахиваясь косой.
На выдохе он машет руками влево, говоря «зу-зу-зу».



«Насос»

Исходное положение: стоя с опущенными руками.

На вдохе руки поднимаются вверх, на длинном выдохе произносится «с-с-с» и руки плавно опускаются.



«Сильный дровосек»

На вдохе поднять руки над головой и сложить их, будто держа топор.

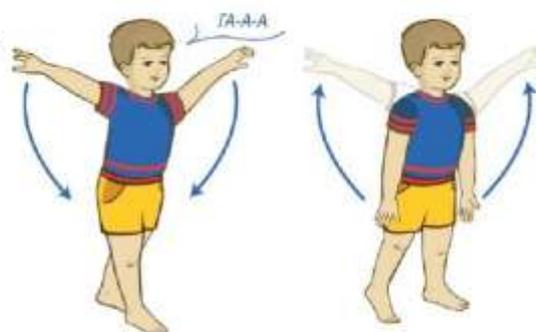
На выдохе вытянутые руки резко опускаются вниз между ног, тело при этом наклоняется.

Ребенок будто бы рубит бревна, говоря на выдохе «бах».



«Гуси полетели»

Ребенок медленно и размеренно ходит по комнате, на вдохе плавно поднимая руки, как крылья, а на выдохе резко опуская и громко произнося «га-а-а».



«Кипящая каша»

Исходное положение: сидя, одна рука на груди, другая – на животе.

Вдох и на выдохе дополнительно продолжительно произносить «ф-ф-ф», изображая выход пара.

Верхнее или «ключичное»

«Ветер-ветерок»

Вдох делается через нос, стоя, голова прямо.

Сильный выдох осуществляется через сложенные трубочкой губы. При этом на каждый выдох лицо поворачивается в сторону, поднимается вверх или направляется вниз.

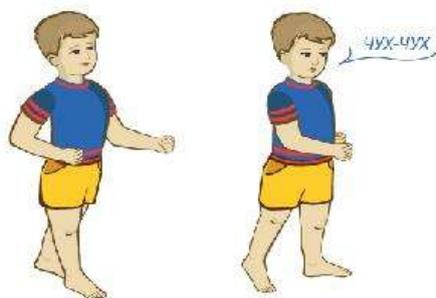
Эти движения чередуются с вращением руками, когда малыша просят разогнать тучи.



«Чух-чух, паровоз!»

Ребенок ходит по комнате, имитируя согнутыми в локтях руками размашистые движения колес паровоза.

На выдохе произносим «чух-чух», стараясь максимально полно освободить легкие от воздуха, и потом делаем носом сильный вдох.

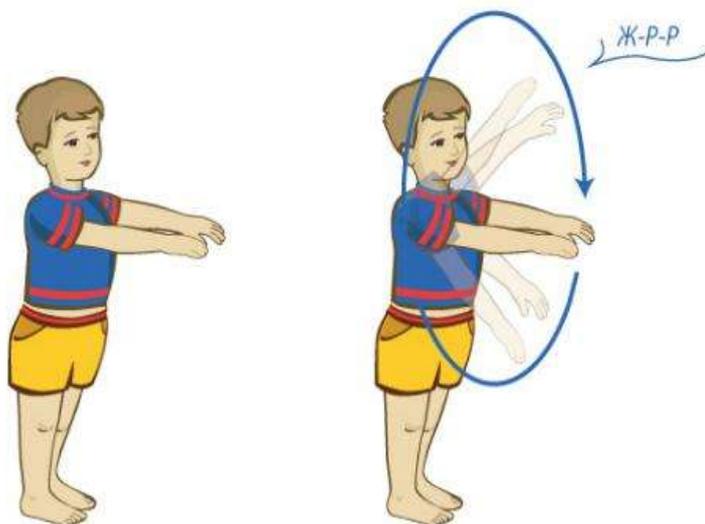


«Мельница»

Исходное положение: стоя, вытянуть вверх руки.

На длительном выдохе произносим «ж-ж-ж» и вращаем руками.

Постепенно ускоряя движения, необходимо увеличивать громкость этих звуков.



Смешанное или «полное дыхание йогов»

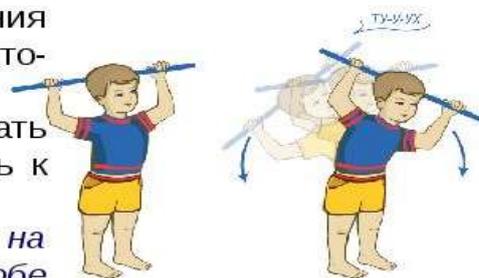
«Маятник»

Для выполнения этого упражнения потребуется гимнастическая палка или что-нибудь ее заменяющее.

Исходное положение: стоя, держать гимнастическую палку за головой и тянуть к плечам, сводя лопатки.

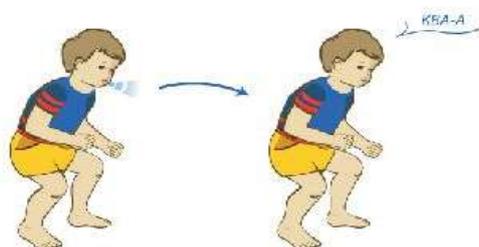
Из такого положения ребенок должен на выдохе наклоняться поочередно в обе стороны, произнося «ту-у-ух».

На вдохе принимаем исходное положение.



«Лягушонок»

Слегка присев и сделав при этом вдох, нужно прыгнуть вперед, будто бы на другую болотную кочку. Приземлившись, на выдохе ребенок должен громко и сильно квакнуть.



КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Дыхательная гимнастика для здоровья детей

Обучив малыша простым и веселым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье + профилактику ОРВИ.

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.

Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели.

Дыхательная гимнастика для ребенка может стать как приятным времяпровождением, к которому он сам будет стремиться, так и тягостным рутинным действиям, от которого лишь негативные эмоции. Все в ваших руках!

Почему дыхательная гимнастика нужна?

«Дыхательная система ребенка устроена Природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача родителей – сохранить ее здоровой»

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Правильное дыхание.

Еще одно необходимое условие правильного развития, хорошего роста – умение правильно дышать. Ребенка легко можно научить правильному дыханию. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

Ваша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка

дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п.

Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым.

Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую).

Очень полезная для развития лёгких игрушка – свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает. Очень увлекательная игра, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Ребёнок дует, вода пузырится – весело и полезно, не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата. Деткам постарше можно надувать воздушные шарик. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5 – 10 минут.

Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного дыхания.

Во время прогулки в сквере, за городом, в лесу, у реки покажите, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно вдыхая его носом. Затем заставьте полностью удалить из легких использованный воздух. Одновременно развивайте восприимчивость: «Что ты чувствуешь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?» Можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки.

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Важно!!! Занимаясь дыхательной гимнастикой, нужно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах). Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза). После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)

Выполнять лучше до завтрака или после ужина. Итак, проветрите помещение и приступайте.

Источник: Образовательная социальная сеть nsportal.ru

«Дыхательная гимнастика для детей»

Дыхательная гимнастика для детей Обучив ребёнка простым и веселым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье + профилактику ОРВИ Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру. Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя к ним новые, или менять, разбив по дням недели.

Дыхательная гимнастика для ребенка может стать как приятным времяпровождением, к которому он сам будет стремиться, так и тягостным рутинным действием, от которого лишь негативные эмоции. Все в ваших руках!

Почему дыхательная гимнастика нужна? «Дыхательная система ребенка устроена Природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача родителей и педагогов – сохранить ее здоровой». Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться). Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое, развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма. Убедила, что дыхательная гимнастика для детей важна и малышам, и взрослым? И сразу же хочу предостеречь. Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах). Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком», подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза). После этого дыхательную гимнастику можно продолжать. Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей: - воздух набирать через нос; - плечи не поднимать; - выдох должен быть длительным и плавным; - необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

Предлагаю вам несколько дыхательных упражнений:

«Качели».

Ребенок, находится 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.

«Каша кипит».

Исходное положение (ИП): сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

«Бегемотик».

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох,

То животик опускается (выдох).

«Часики».

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

«Надуй шарик».

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

«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.

Источник: Образовательная социальная сеть nsportal.ru

Используемая литература:

1. Воронина Л.П. «Картотеки артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа»
2. Новотворцева Н.В. «Речевая гимнастика для дошкольников»
3. Щетинин Н.М. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей»
4. Образовательная социальная сеть nsportal.ru