

Консультация для родителей

«Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей»

Дыхание - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. На дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время и т.д. Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы, вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальная фаза дыхания - выдох. Чтобы получить новую порцию кислорода, необходимую для нормального функционирования организма, нужно освободить для него место в воздухоносных путях, что достигается благодаря выдоху.

Дыхательная пауза, следующая за выдохом, - переходная фаза, характеризующаяся завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху. Пауза не менее важна, чем «активные» фазы дыхания: она обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы и др.

Дыхательная система детей не совершенна. Чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под воздействием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы делаются еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено. В чистом воздухе меньше микробов, снижается риск заболевания.

Жизненная емкость легких у ребенка маленькая, а потребность в кислороде велика, поэтому он дышит часто и поверхностно. В комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.



Основная поза дыхательной гимнастики: встать прямо, поставить ноги чуть уже плеч, стопы - параллельно, руки вдоль туловища или левая рука на нижней части живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля за дыханием).

Последовательность выполнения дыхательных упражнений:

- Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох; медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох.
- Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки, делать свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки, одновременно выдохнуть.
- Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, делая вдох.
- Исходное положение - то же. Сделать вдох, на выдохе повернуться, одна рука за спину, другая вперед; вернуться в исходное положение.
- Ноги на ширине плеч, руки опущены; медленно поднимать правую руку, скользя ею вдоль туловища и поднимая плечо, - вдох, опускать руку и плечо - выдох; то же, но в другую сторону.

Очищающее «ха»-дыхание

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задерживать дыхание, пока это приятно; открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный вдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»). Медленно выпрямиться и отдыхать в течение пяти дыхательных циклов (вдох - выдох). Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от всего.

Энергетизированное дыхание (задувание свечи)

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный вдох и задержать дыхание. Сложить губы трубочкой, сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть свечу: «Фу-фу-фу». Во время упражнения корпус держат прямо, отдыхать в течение пяти дыхательных циклов.

Стимулирующее «шипящее» дыхание

Дыхательное движение такое же, как в гармонично-полном дыхании. Вдох делается через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как при произнесении звука [с].

В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания резиновых мячей, шаров. Надувание следует начинать с трех-четырёх выдохов, постепенно увеличивая их количество на два-три выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребенок вдыхал только через нос.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:

- дышать нужно носом;
- заниматься нужно в удобной спортивной форме;
- необходимо следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струей, а вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга;
- нагрузку увеличивать постепенно, за счет увеличения числа повторений и усложнений.

Комплекс дыхательной гимнастики

Насос

Исходное положение - стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо-влево. При наклоне - выдох с произнесением: «С-с-с», при выпрямлении - вдох. Повторить 4-5 раз.

Это очень просто:
Накачай насос ты.
Вправо-влево
Руками скользя,
Назад и вперед
Наклоняться нельзя.
Накачай насос ты –
Это очень просто.

Пускаем мыльные пузыри

- При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
- Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
- Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
- Выдох спокойный через нос, с опущенной головой. Повторить - 5 раз.

Трубач

Исходное положение - сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и, как в трубу, произнести: «Тру-ру-ру». Повторить 3-4 раза.

Мы пришли и сели,
Играем на трубе.
Тру-ру-ру, бу-бу-бу!
Подудим в свою трубу.

Язык «трубочкой»

Губы сложить «трубочкой», при произнесении звука [о] язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».

Медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им легкие, раздувая живот и грудную клетку.

Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 секунд. Повторить 4-8 раз.

Еж

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руками притянуть их к груди - выдох с произнесением: «Бр-р-р» (ежик замерз). Опустить ноги, поднять руки кверху - вдох (ежик согрелся). Повторить 5-6 раз.

Вот свернулся еж в клубок,
Потому что он продрог.
Лучик ежика коснулся,
Ежик сладко потянулся.

Подуем на плечо

Исходное положение - стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы трубочкой, подуть на плечо. Голова прямо - вдох. Голова вправо - выдох трубочкой. Голова прямо - вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, - сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо - вдох.

Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2-3 раза.

Подуем на плечо,
Подуем на другое,
Нам солнце горячо
Пекло дневной порою.
Подуем и на грудь мы
И грудь свою остудим.
Подуем мы на облака
И остановимся пока.
Потом повторим все опять –
Раз, два, три, четыре, пять.

Куры

Исходное положение - стоя. Наклониться пониже, свесив руки и опустив голову. Произносить: «Тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям, - выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, - вдох. Повторить 3-5 раз.

Бормочут куры по ночам,
Бьют крыльями: тах-тах.
Поднимем крылья мы к плечам,
Потом опустим так.