

Консультация для родителей

"Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей. Комплекс дыхательной гимнастики для детей младшей группы"

Инструктор по физическому
воспитанию Темих Н.Н.

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, необходимо для нормального функционирования организма, нужно освободить для него место в воздухоносных путях, что достигается благодаря выдоху.

Дыхательная система, следуя 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, 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 комплексе 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.
- И.п. то же. Сделать вдох, на выдохе повернуться, одна рука за спину, другая вперед; вернуться в и.п.
- 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 опускать руки и наклоняясь вперед («ха»). Медленно выпрямиться и отдыхать в течении 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-четырех

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

И.п.: 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 3 5 раз.



Трубач

И.п.: 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 втягивать 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 с. Повторить 4-8 раз.

Ёж

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

Вот свернулся еж в клубок,
Потому что он продрог.
Лучик ёжика коснулся,
Ёжик сладко потянулся.

Подуем на плечо

И.п. : 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 спокойные, слегка углубленный выдох. Голова прямо – вдох. Поднять лицо вверх 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

И.п.: 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.