
# Дыхательная гимнастика



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дыхательная гимнастика как средство сохранения и укрепления здоровья дошкольников** Сохранение и укрепление здоровья ребенка — ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени — дошкольного. Для достижения этой задачи в ДОУ используются различные методики и формы работы, в том числе гимнастика, которая включается в образовательную деятельность с другими образовательными областями. Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает *дыхательная гимнастика*.Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.Согласно статистическим данным, уровень распространенности заболеваний органов дыхания у детей очень высок. Дыхательная система малышей несовершенна. Жизненная емкость легких мала, а потребность в кислороде велика. Слизистая дыхательных путей очень нежная, легко воспаляющаяся.Ибез того узкие дыхательные ходы при заболевании становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышатьИзвестно, что дыхательная гимнастика:• повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы• предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту, способствует нормализации физиологического дыхания через нос:• укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы;• стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно-сосудистую системы, кровообращение;• насыщает организм оптимальным количеством кислорода;• способствует уравновешиванию нервных процессовМожно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать основные правила:• дышать носом;• дышать медленно,• концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;• выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;• дышать с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо:• все упражнения выполнять легко, естественно, свободно, без усилий, напряжения и скованности;• находиться в расслабленном состоянии, но не сутулиться (спина прямая, плечи развернуты, шея свободна);• следить за тем, чтобы вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга.Чтобы эффективней решать задачи укрепления здоровья детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках, необходимо ознакомиться с различными методиками проведения дыхательной гимнастики. Их известно немало, но механически следовать какой-либо из них, думается, нецелесообразно.    ***Методика дыхательной гимнастики Б. С. Толкачева***Данный метод физической реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями, характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.   ***Методика дыхательной гимнастики К. П. Бутейко.***Суть метода заключается в освоении неглубокого дыхания и задержке дыхания.   ***Методика дыхательных упражнений йогов.*** Двухфазное йоговское дыхание предполагает раздельный попеременный вдох то одной, то другой ноздрей.   ***Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.*** Суть этой методики — в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно. Это самая сложнаягимнастика, которая используется в старшем дошкольном возрасте.   ***Методика звукового дыхания М. Л. Лазарева.*** Направлена на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Разные звуки порождают разные вибрации, которые, в свою очередь, влияют на наше самочувствие. *С детьми дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи.* Это и время, предназначенное для утренней гимнастики (хорошо включить 2—3 дыхательных упражнения), и прогулки при температуре воздуха выше 12 градусов без резких порывов ветра, и время после дневного сна, и физкультминутки, которым отводится 3—5 минут во время совместной образовательной деятельности. Конечно, это хуже, чем полноценное занятие, но маленькая польза — тоже польза.Гимнастикой можно заниматься с раннего возраста как индивидуально, так и с группой детей. Перед гимнастикой необходимо очистить нос. Продолжительность занятия — от 10 до 20 минут. Это зависит от возраста детей, их индивидуальных возможностей и самочувствия. Проводя дыхательную гимнастику с группой детей, необходимо учитывать состояние каждого ребенка: при необходимости делать паузы, менять темп выполнения на более медленный, уменьшать дозировку в упражнении. При легком головокружении можно предложить выполнить упражнение сидя на стуле либо вовсе его пропустить, придерживаясь главного принципа «Не навреди».Чтобы научить ребенка делать упражнение, педагогу предварительно необходимо самому освоить технику его выполнения. *При обучении детей сначала рекомендуется показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить.*Иногда, чтобы добиться от детей качественного выполнения упражнения, требуется индивидуальная работа. Во время занятий полезно не только «руководить», но и время от времени делать упражнения вместе с ребятами. Это и не помешает личному здоровью, и будет служить лучшим ориентиром, особенно для младших дошкольников.Дыхательную гимнастику рекомендуется проводить в игровой форме. Хорошо обыграть с малышами упражнение, «превратившись» в дровосека, жука, пчелу, ежа, изобразить самолет, паровоз, часы, не просто выполнить упражнение на задержку дыхания, а «нырнуть в воду», затаить дыхание, спрятавшись от медведя, гусей-лебедей...Воспитателю необходимо самому быть эмоциональным, включаться в игру заряжать детей своей энергией.Для поддержания интереса можно объединять упражнения в комплекс единым сюжетом, меняя игровые приемы и мотивацию (например, отправиться в путешествие, кого-то спасать, идти в лес или зоопарк, поехать в деревню к бабушке). Но технику выполнения дыхательных упражнений необходимо выучить с детьми заранее, чтобы в процессе проведения игрового комплекса не терялась единая сюжетная линия. Для сохранения интереса и внимания маленьких дошкольников при организации игровых сюжетов в образовательном процессе можно использовать наглядность — декорации, костюмы.При разработке комплексов надо учитывать:• эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей;• доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;• степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких и т. д. |

|  |
| --- |
|  |
|  |

 |
|  |  |

**Звуковое дыхание (М. Л. Лазарев)**

1. Эффект от выполнения ритмического звукового дыхания наступает лишь в том случае, если дыхание выполняется в течение достаточно длительного времени (не менее 3 минут).

2. Ритмическое звуковое дыхание можно проводить как в покое, так и в ходьбе.

3. Рекомендуется проводить ритмическое звуковое дыхание наиболее интенсивно в осеннее-весенний период.

4. Эффективно применение ритмического звукового дыхания при постельном режиме ребенка во время заболеваний.

5. Ритмическое звуковое дыхание может использоваться как способ коррекции психического состояния детей, например, на занятии.

Комплекс звукового дыхания направлен на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Кроме того, звуковая вибрация позволяет улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус. Упражнения этого комплекса могут выполняться ежедневно.

Релаксационная серия (шипящие) может выполняться как звуковая пауза между любыми видами физической нагрузки, а также перед сном. Следует особенно выделить звук ***«с»***, который обладает наибольшим расслабляющим свойством.

При ларингитах произносятся только глухие согласные, чтобы не травмировать связочный аппарат. При произнесении длинных звуков желательно тянуть их как можно дольше.

***Звук «в» (вибрация на уровне лица).***

*Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица, гайморовых пазух. Эффект достигается при ринитах, синуситах, гайморитах.*

И. П. – стоя. Ноги стоят устойчиво. Глаза закрыты. Губы мягко сопротивляются. После глубокого вдоха произносится звук ***«в»*** до полного выдоха воздуха из легких. Звук произносится негромко. Необходимо добиться ощущения вибрации во всем теле, преимущественно в области лица, стараясь, чтобы звук тянулся как можно дольше. Губы необходимо расслабить до появления в них ощущения «щекотки». Повторить 4 раза.

***Звук «з» (вибрация в области головы и шеи).***

*Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области* *головы и шеи. Эффективна при трахеитах.*

И. П. – стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь одной руки на шее спереди. Делается вдох. На выдохе произносится звук «з» предельно долго, негромко. Повторить 4 раза.

***Звук «ж» (вибрация в области грудной клетки).***

*Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки. Эффективно выводит мокроту из бронхов и легких.*

И. П. – стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь на груди спереди. Делается вдох. На выдохе произносится долго и негромко звук ***«ж».*** Повторить 4 раза.

***Звук «м» (вибрация тканей в области грудной клетки и солнечного сплетения).***

*Улучшение микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки и солнечного сплетения.*

И. П. – стоя. Глаза закрыты. Ладонь на области солнечного сплетения. Делается вдох. На выдохе произносится негромко и предельно долго звук ***«м»*** (глубокое звучание). Повторить 4 раза.

***«Ф-х-ц-ч-ш-щ-с» (расслабление всех дыхательных и других мышц организма).***

И. П. – лежа. Глаза закрыты. Произносится ровный звук, который тянется как можно дольше. Звук произносится тихо. Каждый звук повторить 2 раза.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**ПО ПРОГРАММЕ М. Л. ЛАЗАРЕВА «ЗДРАВСТВУЙ»**

**«НАКАЧКА»**

(Постепенное наполнение воздухом всего бронхиального дерева.)

И.П.- стоя. Полный выдох. Рот закрыт. Нос зажмите пальцами. Медленный вдох. Одна ноздря постепенно приоткрывается для короткого вдоха и зажимается снова. Воздух поступает мелкими порциями, как будто накачивается резиновая камера. Когда легкие полностью заполнены воздухом, нос затыкается. Дыхание задерживается на 2-3 секунды. Выдох через неплотно сжатые губы. Тоже самое повторить другой ноздрёй ( 1 раз )

.

**«ПЫЛЕСОС»**

(Тренировка мышц, участвующих во вдохе)

И.П.- стоя. Глубокий выдох. Нос и рот плотно закрыты. Производятся попытки вдохнуть через нос воздух. При этом предельно втягиваются все межреберные промежутки, подключичные впадины (1 раз)

**«СОЛНЫШКО И ТУЧКА»**

(На напряжение и расслабление мышц туловища)

Солнце зашло за тучку, стало свежо - сжаться в комок, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнце вышло из-за тучки, жарко, разморило - расслабиться.

**«ПОТЯГПВАНИЕ»**

(Энергетическая подзарядка клеток)

И.П.- стоя. Сделать зевок, потягиваясь всем телом, разведя руки в стороны. В конце зевка на задержке дыхания предельно напрячь все мышцы, и постараться добиться вибрации всего тела.

**«МАШИНА»**

(Обучение постепенно выдыхать воздух)

Дети становятся на одной линии, делают вдох, «наливают бензин» и начинают движение вперёд, при этом делая губами: «бр-р-р». Победил тот, кто дальше всех уехал на одном дыхании.

**«СОБАЧКА»**

(Закаливание зева)

И.П.- стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрее дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева (как этот делает собачка).

**«МЕДУЗА»**

(Упражнение на релаксацию)

И.П.- стоя, глаза закрыты. Тело максимально расслабленно, до полного «размягчения» мышц. Дыхание очень медленное.

**«ТРЯСУЧКА»**

(Стимулирует обменные процессы)

И.П.- стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы вибрировали даже внутренние органы (1 раз).

**«ИГРА С ПЕСКОМ»**

(На напряжение и расслабление мышц)

На вдохе - песок в руки, сжать (задержка дыхания). На выдохе посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы. Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела

**«АРОМАТЫ ПРИРОДЫ».**

(Восстанавливает обонятельный компонент дыхания,

 носовое и кожное дыхания)

И.П.- стоя. После выдоха медленно втягивается воздух. Делается попытка уловить тончайшие ароматы природы, Тело предельно расслабляется. Ребенок добивается ощущения, что он дышит.

**«СЕНЬОР ПОМИДОР»**

 (Способствует улучшению микроциркуляции в ткани

 лёгких, раскрытию спавшихся альвеол)

И.П.- стоя. Рот плотно закрыт. Нос зажат пальцами. Делается попытка выдохнуть воздух.

Щеки при этом раздуваются, создается максимальное напряжение мышц, участвующих в выдохе (1 раз).

**«ШАРИК»**

Выдох, на вдохе животик надувается, как шарик. На выдохе поджимается назад.

**«ВОЗДУШНЫЙ БОЙ»**

Летают бомбардировщики («В»), истребители («И»), бомбардировщики сбрасывают бомбы(«В»), взрыв «Г-Г-Г», истребители стреляют из пулемётов(«ТР»), идут на таран(«В»). Орудия с земли стреляют залпами «КХ».

**«КТО БЫСТРЕЕ?»**

Дети соревнуются, кто быстрее всех на одном выдохе произнесёт «ДА-ДА-ДА…».

**«ПЕТУШОК»**

Петушок машет крыльями, на одном выдохе произносит: «КУ-КА-РЕ-КУ».

**«ЛЕВ»**

Дети растопыривают пальцы (когти) и изображают рычание льва, готового к нападению.

**«НЫРЯНИЕ»**

И.П.- стоя. Резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки, нос зажимается пальцами. На сколько возможно задерживается дыхание.

**«ВЬЮГА»**

Учить детей на одном вдохе менять силу голоса от тихого к громкому и наоборот.

**«КТО ЛУЧШЕ НАДУЕТ ИГРУШКУ?»**

Учить делать вдох носом, а выдох - ртом, выработка дифференциального дыхания»