

КАК ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЕЙСТВУЕТ НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА?

Чтобы дети были здоровы, родители готовы пойти на многое. Оздоровление в санаториях, поездки на море, спортивные секции, прогулки на свежем воздухе — все это, безусловно, укрепляет иммунитет. Есть не маловажный способ здоровьесберегающих технологий, например, дыхательная гимнастика для детей. Ведь всем известно, что дыхание — это жизнь.

Эта способность, данная при рождении и развитая в течение жизни, помогает творить чудеса со своим организмом, в том числе и избавляться от болезней, что уже давно доказали индийские йоги. Известно, что когда человек дышит ртом, слизистая полости ротовой полости быстро пересыхает, появляется жажда. К тому же инфекции легче забраться в дыхательные пути — гортань, трахею и бронхи.

Дыхательная гимнастика — один из способов защиты детского организма. Постоянные занятия помогут ребенку легче справляться с вирусными заболеваниями и не растрачивать драгоценное детство на грипп и ОРВИ. С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении, и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить вас стороной! Итак, чтобы не болеть, надо **научиться 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, помогут игры. 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).

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?»

У детей сильно развит кашлевой центр, поэтому при респираторных заболеваниях их довольно часто и длительно мучает кашель. Чтобы этого не допустить нужно с самого раннего детства укреплять дыхательные пути и лучше делать это играючи!

Можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки. 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.

Дыхательные упражнения — развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

Упражнения дыхательной гимнастики для детей направлены в основном на укрепление дыхательной системы организма. При занятиях развивается дыхательная мускулатура, вырабатывается привычка делать вдохи и выдохи правильно и ритмично.

Так как упражнения для детей младшего возраста носят игровой характер и включают произнесение звуков, то улучшается и работа речевого аппарата.

Как правильно заниматься?

До пяти лет дыхательная гимнастика для детей носит больше игровую форму и сочетается с физическими и голосовыми упражнениями. Заниматься такой игровой гимнастикой дети обязательно должны с родителями. Это

обеспечит полную безопасность занятий, а также позволит маме и папе провести больше времени с малышом.

Заниматься полноценной дыхательной гимнастикой детям рекомендуется с пяти лет. В этом возрасте ребенок начинает контролировать свое дыхание, оценивать свое самочувствие. Но даже в этом возрасте выполнять упражнения он должен под присмотром родителей.

Заниматься **самостоятельно можно лишь с семи лет.**

Правила выполнения упражнений зависят от того, какую методику вы выбрали. Так, например, в одних техниках считается правильным дышать через нос, в других — через рот. Перед началом занятий обязательно уточните этот момент.

В целом же существует небольшой список рекомендаций по занятиям дыхательной гимнастикой с детьми:

- ребенок обязательно должен быть спокоен, не рассержен и не слишком игрив;
- упражнения нужно выполнять в спокойном темпе, чтобы малыш не переутомился и вы всегда могли контролировать его состояние;
- во время занятий нельзя делать резких выдохов;
- плечи малыша должны оставаться в спокойном состоянии.

Обязательно **прекратите занятия, если:**

- ребенок часто дышит, резко побледнел или покраснел;
- малыш жалуется, что у него онемели ручки или ножки;
- у ребенка начали дрожать кисти рук.

Перед началом занятий попросите ребенка рассказывать о своем самочувствии и сразу же предупреждать, если он вдруг почувствует недомогание.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части — волнообразно);

- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох — выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой); тихое, неслышное дыхание или шумное.

Важно не только провести с ребёнком упражнение, но и **объяснить ему значение тех или иных показателей**. Комплексы необходимо выполнять два раза в день, не ранее чем через 1 час после еды и за 1–1,5 часа до сна. Общая продолжительность занятия 10–15 минут.

Основные цели дыхательных упражнений

- Научить детей прислушиваться к своему дыханию.
- Укрепить мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.
- Насытить организма кислородом.
- Улучшить работу мозга, нервов и сердца ребенка.
- Укрепить мышцы брюшной полости.

Если вы решили всерьёз заняться «оздоровлением» своего малыша путем развития дыхательных навыков, тогда постарайтесь найти специалиста, который поможет вам подобрать индивидуальный комплекс упражнений. Ведь так, как дыхательные упражнения являются вспомогательным средством лечения определенного заболевания, то очень важно, чтобы они помогали снизить проявления патологии, а не усиливали их.

Особенно внимательно к подбору упражнений нужно подходить мамам, детки которых болеют астмой.

Неправильно подобранный комплекс может спровоцировать астматический приступ и усложнить течение болезни.

Потому перед тем как начать делать какие-либо упражнения, обязательно посоветуйтесь со своим педиатром, врачом ЛФК.

Дыхательные гимнастики на занятиях по физическому развитию

Произвольная задержка дыхания во время выполнения упражнений является важным компонентом физического воспитания. Правильное дыхание – это лучшая профилактика многих заболеваний. Более того, оно может оказывать и многообразный лечебный эффект. На занятиях по физическому развитию важно научить детей управлять своим дыханием. Дыхание - важнейшая функция организма, без воздуха человек может прожить несколько минут. Вот почему развитию органов дыхания, их укреплению следует уделять особое внимание. Этому способствуют занятия физической культурой, спортом, дыхательной гимнастикой.

При занятиях физкультурой и спортом необходимо произвольно корректировать дыхание, добиваясь синхронизации частоты его и темпа и движений.

Занятие спортом оказывает преимущественное воздействие на двигательную и эмоциональную сферу ребенка. В процессе занятия дети нередко испытывают физические и эмоциональные нагрузки, которые требуют весьма значительного напряжения. Очень важно после каждой высокой нагрузки, предусмотреть отдых детей, научить их правильно восстанавливать свое дыхание. Для этого важно использовать специальные дыхательные упражнения не только, во время занятий физической культуры, но и как самостоятельные упражнения – дома, для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей, насморка, бронхиальной астмы.

Очень важно и то, что укрепляя свой дыхательный аппарат, человек становится более устойчивым к болезням. Так, исследованием последних лет показано, что правильное дыхание важно не только для достаточного обеспечения организма кислородом. Дыхательной системе подлежит важная роль в регуляции и здоровья человека.

Дыхательная гимнастика



„Маятник”

Влево, вправо, влево, вправо,
А затем начнем сначала.

И.п.- руки на поясе (вдох).

1-наклон вправо (выдох).

2-И.п.(вдох).

3 -наклон влево (вдох)

4-И.п.



„Ветер”

Сильный ветер вдруг подул,
Слезки с наших щечек сдул.



И.п.- основная стойка . Сделать полный выдох
носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1-сделать полный вдох, выпячивая живот.

2 –задержать дыхание на 3-4 сек.

3-сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух
несколькими отрывистыми выдохами.

5 раз

„Часики”



Часики вперед идут,
За собою нас ведут.



И.п.- стоя, ноги слегка расставлены.

1-взмах руками вперед - тик(вдох)

2 -взмах руками назад – так (выдох)

10 раз

„Дыхание”



Подыши одной ноздрей,
И к тебе придет покой.

И.п.- стоя, туловище выпрямлено.

1-правую ноздрю закрыть указательным
пальцем правой руки, левой ноздрей
делать тихий, продолжительный вдох.

2-как только вдох окончен, открыть правую
ноздрю, левую закрыть.

4 раза

„Ежик”

Ежик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше.

И.П.- основная стойка.



1- поворот головы вправо - короткий
шумный вдох носом.

2- поворот головы влево - выдох через
полуоткрытый рот.



7 раз

„Поворот”



Вправо, влево повернемся
И друг другу улыбнемся.
И.п- основная стойка.



1-сделать вдох,
2-на выдохе повернуться -одна рука за
спину, другая вперед,
3-вернуться в И.п.

7 раз

„Задувание свечи”



Нужно глубоко вздохнуть,
Чтобы свечку нам задуть.

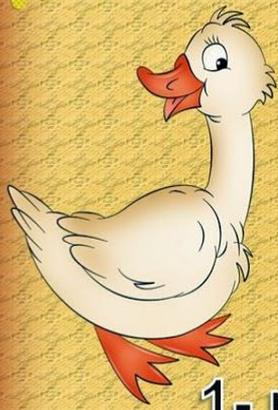


И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч.

1-сделать свободный вдох и задержать
дыхание.

2- сложить губы трубочкой и сделать
3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».

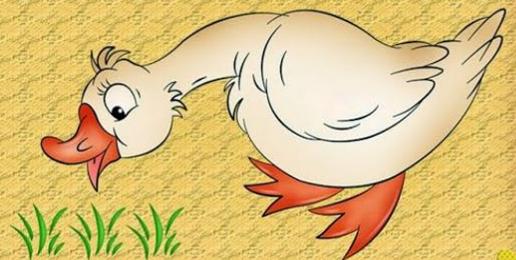
4-6 раз



„Гуси летят”

Гуси высоко летят,
На детей они глядят.
И.п.- основная стойка.

- 1- руки поднять в стороны (вдох).
- 2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у»
(выдох)
4 раза



„Удивимся”

Удивляться чему есть,
В мире всех чудес не счесть.
И.п.- встать прямо, опустить плечи и
сделать свободный вдох.

- 1- медленно поднять плечи,
одновременно делать выдох.

2-И.п.
7 раз



„Вырасти большой”



Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей.

И.п.- основная стойка.

1-поднять руки вверх, потянуться,
подняться на носки (вдох)

2-опустить руки вниз, опуститься на
всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»

5 раз



„Петух”

Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.



И.п.- встать прямо, ноги врозь, руки опустить

1-поднять руки в стороны (вдох)

2-хлопнуть руками по бедрам

«ку-ку-ре-ку(выдох)

5 раз

„Семафор”



Семафор - самый главный на дороге,
Не бывает с ним тревоги.

И.п.- сидя, ноги сдвинуть вместе.

1-поднимание рук в стороны (вдох)

2- медленное опускание рук с длительным
выдохом и произнесение: «с-с-с»

5раз

„Регулировщик”

Верный путь он нам покажет,
Повороты все укажет.

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч.

1-правая рука вверх, левая в сторону
(вдох носом).

2-левая рука вверх, правая вниз с
произнесением звука р-р-р

7 раз

