

Дыхательная гимнастика, как средство закаливания и оздоровления детей дошкольного возраста

Дыхание – это жизнь!

Дыхание является главным источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большое – несколько минут. Современная медицина считает, что выработка правильного дыхания – является залогом хорошего здоровья. Поэтому важно уделять большое внимание выработке правильного дыхания. Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Жизненная емкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит. Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику. Упражнения на дыхание укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают подвижность грудной клетки, способствуют углублению дыхания и устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Они способствуют полноценному физическому развитию детей, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы. Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте направлена на повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

Давайте рассмотрим - каково же положительные воздействия дыхательной гимнастики на организм человека.

В первую очередь дыхательная гимнастика влияет на обменные процессы в организме ребёнка, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание, способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению воспалительных образований. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. А умение человека управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

В целях систематического использования дыхательных упражнений их необходимо включать в комплексы: утренней гимнастики, физкультурных занятий, занятий по обучению плаванию, в подвижные игры, физкультминутки, пальчиковые гимнастики, звуковые дыхательные упражнения.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- после выдоха сделать остановку на 2-3 секунды
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (*для начала их можно придерживать руками*).
- не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе.

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. 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 и проводить гимнастику в игровой форме: обыгрывая с малышами упражнения, *«превратившись»* в жука, пчелу, ежа, самолет, паровоз, часы; не просто выполняя упражнение на задержку дыхания, а предложив *«нырнуть в воду»*, затаить дыхание, спрятаться от гусей-лебедей, волка и т.п.

Для поддержания интереса следует объединять упражнения в комплекс единым сюжетом, меняя игровые приемы и мотивацию, например: отправиться в путешествие по сказкам, поехать в деревню к бабушке. Для сохранения интереса и внимания маленьких дошкольников при организации игровых сюжетов в образовательном процессе мы используем наглядность – декорации, костюмы, различные атрибуты и физкультурный инвентарь.

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.

Для примера, предлагаю комплекс упражнений для развития носового дыхания.

1. Плотно закрыть рот, прижав одну ноздрю пальцем, медленно вдыхать и выдыхать воздух через другую (и наоборот).
2. Вдох одной ноздрей (другая прижата), выдох другой (первая прижата).
3. Вдох медленный ртом, толчкообразный выдох носом.
4. Вдох и выдох через сомкнутые губы (углы рта растянуты).
5. Сомкнув губы надуть щеки, после чего, прижав кулак и к щекам, медленно выдавить воздух через сжатые губы.
6. Вдох носом. На выдохе медленно произнести звук «м-м-м».

Для часто и длительно болеющих детей рекомендую использовать следующие упражнения дыхательной гимнастики :

«Часики»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10 – 12 раз.

«Трубачи»

Сидя на стуле, кисти рук сжать в трубочку, поднять вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4 – 5 раз.

«Помаша крыльями, как петух»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем похлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5 – 6 раз.

«Каша кипит»

Сидя на стуле, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь – вдох, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот – выдох. При выдохе громкое произнесение звука «ф-ф-ф-ф». Повторить 3 – 4 раза.

«Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с-с!» Выпрямление – вдох, наклон в другую сторону с повторением звука. Повторить 6 – 8 раз.

«На турнике»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую пачку держать в обеих руках перед собой. Поднять пачку вверх, подняться на носки – вдох, пачку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3 – 4 раза.

«Регулировщик»

Стоя, ноги расставить на ширину плеч, одну руку поднять вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произнесением звука «р-р-р-р-р». Повторить 4 – 5 раз.

«Летят мячи»

Стоя, руки с мячом поднять вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительное «у-х-х-х». Повторить 5 – 6 раз.

«Вырасти большой»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «у- х-х-х-х». Повторить 4 – 5 раз.

«Лыжник»

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произнесением звука «м-м-м-м-м».

Повторять 1,5 – 2 минуты.

«Маятник»

Стоя, ноги расставить на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох с произнесением звука «т-у-у-у-х-х-х». Повторить 3 – 4 наклона в каждую сторону.

«Гуси летят»

Медленная ходьба по комнате. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох – опустить вниз с произнесением длительного звука «г-у-у-у». Повторять 1 – 2 минуты.

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

Литература:

1. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. Волгоград: Учитель, 2008.
2. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. Волгоград: Учитель, 2009.
3. Яковлева Л., Юдиной Р. Дошкольное воспитание. 1997. № 2. С. 14-20.