

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА - КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА СНИЖЕНИЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

Дыхательные упражнения занимают особое место в оздоровительной работе с детьми

При выполнении физических упражнений организму необходимо больше кислорода.

Это возможно только при увеличении дыхательных циклов в минуту и увеличении глубины дыхания.

Для ослабленных детей правильное дыхание является залогом оздоровления. Правильное дыхание стимулирует работу сердечно-сосудистой, нервной системы, головного мозга, способствует умению управлять своим поведением.

Процессом дыхания можно научиться управлять.

Значение дыхательных упражнений

Дыхание носом способствует очищению, увлажнению, согреванию воздуха в носовых ходах. Выдыхаемый через нос воздух согревает и увлажняет носовые ходы, предохраняет от сухости, переохлаждения и инфицирования.

Восстановление правильного дыхания через нос способствует улучшению местного кровообращения, препятствует разрастанию аденоидов.

Носовое дыхание с ритмичным и полным выдохом способствует расслаблению дыхательных мышц и рефлекторно расслаблению гладкой мускулатуры бронхов.

Носовое дыхание (также рефлекторно) способствует регуляции мозгового кровообращения. Нормализация прикуса и формирование правильной осанки улучшают функционирование органов дыхания.

Основные правила выполнения дыхательных упражнений

1. Выполнять дыхательные упражнения только на фоне положительных эмоций, с удовольствием (так как они сами по себе несут оздоровительный эффект).
2. Концентрация на их выполнении усиливает эффективность дыхательных упражнений.
3. Темп выполнения - медленный, что позволит обогатить организм кислородом.
4. Вдох выполняется всегда только носом.
5. Упражнения выполнять легко, без усилий и напряжения.
6. Фаза выдоха должна быть длиннее фазы вдоха (в 1,5 – 2 раза).
7. Дыхательные упражнения выполняются только в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.

8. Хорошо потянитесь всем телом перед выполнением дыхательных упражнений.
9. Любое дыхательное упражнение начинайте с энергичного выдоха, он должен быть в 2 раза продолжительнее вдоха.
10. Дыхательные упражнения проводятся 2-3 раза в день: утром и вечером.
11. Основные позы дыхательной гимнастики: встать прямо, поставить ноги чуть уже плеч, стопы - параллельно; найти удобное положение головы и туловища; руки вдоль туловища или левая рука – на нижней части живота, а правая – сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля задыханием).

Каждое дыхательное упражнение состоит из шести последовательных этапов:

- принять позу и зафиксировать её;
- расслабиться;
- сосредоточиться на выполнении предстоящего упражнения, обдумать его основные элементы;
- сделать выдох;
- выполнить дыхательное упражнение;
- сменить позу;
- отдохнуть после упражнения.

Дыхательные упражнения по методике Б.С. Толкачёва рекомендуются часто болеющим детям. В течении дня выполняются 2-3 раза упражнения с озвученным выдохом или звуковые дыхательные упражнения (звуки «р», «п-ф-ф-ф», «тик так» и др.).

Упражнения на развитие дыхания по методике А.Н. Стрельниковой рекомендуются детям с частыми заболеваниями верхних дыхательных путей.

Выполнение этих упражнений проводится по следующим правилам:

- активный короткий вдох носом;
- вдох выполняется одновременно с движением;
- вдохи-движения выполняются в темпе марша;
- выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот;
- мысленно про себя считать (счёт по данной методике по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной);
- дыхательная гимнастика и упражнения для коррекции осанки проводятся в спокойном темпе, общеразвивающие упражнения - в умеренном или темпе марша.

В младшем и среднем возрасте дыхательные и звуковые упражнения сочетаются с общеразвивающими упражнениями для рук и плечевого пояса, туловища, имитационного, образно – подражательного характера.

Обучение дыхательным упражнениям при лор – заболеваниях проводится поэтапно.

1 – й этап – выработка брюшного дыхания (лучше – в положении лёжа).

И. п.: одна рука лежит на животе, другая – на грудной клетке.

В: вдох -животом пытаемся вытолкнуть руку вверх, выдох – втягиваем живот, надавливаем рукой на живот.

2 – й этап – после того, как хорошо научились дышать животом.

И.п.: то же. В: выдох на счёт «раз, два, три, четыре». Постепенно выдох удлиняется до счёта 8. Игровой приём : взрослый говорит медленно: «Мы...надуваем... воздушные... шары: красный... синий... зелёный...»

3 –й - этап – вдох выполняется на счёт «раз, два, три, четыре», выдох – на счёт от5 до 8.

4 – й - этап – вдох – выдох. На выдохе закрывается одна ноздря, затем – другая. Можно подуть на что-то носом.

5 –й этап – поколачивание пальцами то по одной ноздре, то по другой.

6 – й этап – ввинчивающие движения пальцев по боковым поверхностям носа.

После освоения всех движений дыхательную гимнастику можно проводить в комплексе.

Упражнения дыхательной гимнастики для детей

«Часики». И.П. – стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик – так» на выдохе (10 – 12 раз).

«Трубач» - сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный вздох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф» 4-5 раз.

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

«Каша кипит» – сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь –вдох, опуская грудь и расслабляя живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

«Паровоз» – ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течении 20-30 секунд.

«На турнике» – стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носках – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф» 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-сс»! Выпрямление – вдох, наклон в другую сторону 6 – 8 раз.

«Регулировщик» – стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «р-р-р» 4 –5 раз.

«Летят мячи» - стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительное «у-х-х-х» 5 – 6 раз.

«Вырасти большой» - встать прямо ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо подтянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «у-х-х-х» 4 –5 раз.

«Лыжник» – имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м» 1,5 – 2 минуты.

«Гуси летят» – медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох – опускать вниз с произношением длительного звука «г-у-у-у» 1 – 2 минуты.

Желаем Вам успеха!

Руководитель физического воспитания

О.И. Табулина