

## РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ.

Дыхание является главнейшим источником жизни. При рождении у человека закладывается правильный механизм дыхания, который постепенно утрачивается, что приводит к разнообразным нарушениям в организме.

Нарушение функции дыхания в совокупности с нарушениями других систем организма приводит к развитию таких заболеваний, как бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма, плеврит, эмфизема легких, сужение плевральной щели, нагноительные процессы в легких и т. д.

Проблема правильного дыхания у детей, стоящая перед нами, была и остается наиболее актуальной, и в связи с этим возникает необходимость поисков эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний.

Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости эпизодично болеющих детей, является дыхательная гимнастика.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет ребенка от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма и имеет ряд преимуществ. Она основана на носовом дыхании. Не случайно поэтому, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, т.к. носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке. И наша задача научиться и научить детей правильно дышать.

В настоящее время проблеме правильного дыхания уделялось недостаточно внимания. Мы столкнулись с проблемой постановки правильного дыхания детей с отклонениями речи. Дыхание очень важно для развития речевого аппарата дошкольников, так как дыхательная система — это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Для решения этой проблемы на I этапе мы начали в малой дозировке проводить дыхательные упражнения. Упражнения были включены в физкультурную образовательную деятельность, в повседневную совместную образовательную деятельность при участии воспитателей, музыкальных руководителей, учителей-логопедов, на прогулках и во время физкультурных минуток. На II этапе эти упражнения выполняли с акцентом на удлинении выдоха, четким произнесением звуков. На III этапе мы систематизировали эту работу во взаимодействии со всеми специалистами.

Использование физических упражнений, направленных на предупреждение простудных заболеваний, улучшение функций верхних дыхательных путей, мы рекомендуем применять во всех группах.

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, физкультурных минуток, гимнастики после пробуждения или на прогулке.

Классификация дыхательных упражнений:

- Статические дыхательные упражнения.
- Динамические дыхательные упражнения.
- Специальные дыхательные упражнения: локализованные, звуковые, дренажные

положения.

**Типы дыхания:**

- верхнее дыхание (ключичное),
- среднее дыхание (реберное или грудное),
- нижнее дыхание (брюшное, диафрагмальное),
- смешанное дыхание (полное дыхание йогов).

Типы дыхания:

**Верхнее дыхание**, этот способ дыхания известен под названием «ключичного дыхания». Дыхание такого рода, раздвигая верхние ребра, поднимает ключицы и плечи, в то же время, заставляя несколько закрепощать дыхательные мышцы живота и диафрагму. Последние становятся как бы жестким опорным фундаментом для расширения верхней части грудной клетки. Именно поэтому в момент активного наполнения грудной клетки воздухом дыхательное расширение брюшной полости почти невозможно. Если человек в своей жизни использует только такой тип дыхания, то он дышит самым нерациональным и не физиологичным образом. Ибо задействованная им верхняя часть легких по своему объему наименьшая, и, следовательно, вентиляция легких происходит самым нерациональным образом.

**Среднее дыхание**, известно под названием «реберного», или «грудного» дыхания. При этом типе дыхания средние ребра значительно раздвигаются, грудь, соответственно, расширяется, и воздух активно всасывается в верхнюю половину легких. Дыхательные мышцы живота и диафрагмы уже менее напряжены и даже немного могут участвовать в процессе дыхания. Вентиляция легких происходит заметно лучше, чем при ключичном дыхании. Но все же, нижние объемы легких мало задействованы.

**Нижнее дыхание** – эта вполне эффективная и рациональная форма дыхания известна еще под названием «брюшного» или «диафрагмального» дыхания. Оно отличается от других глубоким вдохом и производится в состоянии полного мышечного расслабления. Выполняется такое дыхание за счет действий диафрагмой, которая отделяет грудную полость от брюшной. В состоянии покоя диафрагма имеет куполообразную форму и обращена выпуклой частью в сторону грудины. При выдохе она надавливает на органы брюшной полости и вытесняет их вниз, а при вдохе она возвращается в обратное положение.

Брюшное дыхание можно выполнять стоя или лежа. Сидя так дышать невозможно. Внимание при этом надо фиксировать на центральной части живота. Дыхательное движение начинается с брюшной полости активным выпячиванием живота вперед. Диафрагма сильно уходит вниз и активно растягивает и заставляет мощно расширяться объем нижней, самой емкой части легких. Именно поэтому «брюшное дыхание» оказывается эффективным и малозатратным, так как задействует максимальные объемы дыхательных поверхностей легких с минимумом вложенных усилий.

**Смешанное дыхание** (полное дыхание йогов), является фундаментом и началом всех дыхательных упражнений. Оно представляет собой синтез трех видов дыхания — верхнего (ключичного), среднего и брюшного (диафрагмального). При таком дыхании они мобилизуют всю дыхательную систему. Грудная клетка при этом растягивается до предельно допустимой величины, а объем легких значительно увеличивается. Диафрагма же интенсивно и регулярно сокращается, массируя органы брюшной полости. При полном дыхании организм получает максимально возможное количество кислорода. Не остается ни одного органа, который бы не ощущал благотворного влияния такого дыхания, в этом случае полнее осуществляется кровообмен, стимулируется секреторная деятельность желез.

**Полное дыхание йогов** — это дыхание, позволяющее наиболее полно задействовать весь объем лёгких. При этом весь дыхательный аппарат находится в едином непрерывном движении, между вдохом, выдохом и последующим вдохом нет никаких пауз. Данное дыхание при посредстве лёгких, нервно-мышечного аппарата, управляющего актом вдоха-выдоха, и сердечно — сосудистой системы наполняет весь организм свежим кислородом.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.

Основу дыхательной гимнастики составляют упражнения с удлиненным и усиленным выдохом.

Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о), шипящих согласных (ш, ж), звука (р) и сочетания звуков (ах, ох, ух).

Эти дыхательные упражнения рекомендуется проводить в игровой форме («жужжит пчела», «гудит пароход», «стучат колеса поезда», «рычит мотор» и пр.).

Необходимо постепенно увеличивать нагрузку на детей за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

Предлагаем упражнения дыхательной гимнастики.

**«Сдуваем снежинку»**

И.П. – о.с. 1- поднять прямые руки вверх через стороны, глубокий вдох;  
2- соединить ладони перед грудью, выдох (дуют на ладони).

**«Огнедышащий дракон»**

И.П. – стойка ноги врозь.

1- глубокий вдох, руки в стороны, отведены назад, ладони кнаружи, пальцы растопырены;  
2 – наклон вперёд, выдох, руками обхватить себя за спину и хлопнуть себя по спине.

**«Моторчик»**

И.П. – о.с. 1- вращение рук перед собой – вверх, вдох;

2 – опустить руки вниз через стороны – выдох со звуком «р – р – р».

**«Флажки»**

И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперед.

1 – глубокий вдох;

2 – 3 – 4 – длинный выдох.

**«Насос»**

И.П. – о.с. 1 – руки согнуть в локтях, подтянуть к плечам — вдох;

2 – опуская руки вниз – выдох произнося звук «с – с — с».

**«Вырастим большие»**

И.П. – о.с. 1 – поднять палку вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 – опустить палку на лопатки, встать на всю ступню (выдох).

Произносить звук «у-х-х». Повторить (5-6 раз).

**«Дровосек»**

И.П. – стойка ноги врозь, руки вверху в замок.

1 – смотреть вверх – вдох;

2 – наклон вниз – выдох. с произношением слова: «Ух-х-х».

Повторить (5-6 раз).

**«Лыжник»**

И.П. – стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах.

Выдох через нос с произношением звука: «М-м-м». Повторить (1-2 мин).

**«Змейка шипит»**

И.П. – стойка на коленях, руки вниз.

1 – руки вверх – вдох;

2 – наклон вперёд, сесть на пятки, руки отвести назад – выдох.

**«Филин»**

И.П. – о.с., руки согнуты в локтях, кисти на груди, большой палец отведен подмышку.

1 – глубокий вдох, глаза широко открыть «Филин» удивлен.

2 — выдох, глаза закрыть. «Филин» спит.

**«Гуси шипят»**

И.П. – стойка ноги врозь, руки за спиной, отвести назад.

Носом вдох, на выдохе наклон вперед.

**«Прятки»**

И.П. – о.с. Вдох и выдох производить через 1 ноздрю.

**«Журавли»** И.п.: о.с., медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох — опустить руки вниз с длительным произношением звука: «У-у-у». (1-2 мин).

**На прогулке.** Дыхание во время прогулки можно варьировать в зависимости от времени дня. В утренние и дневные прогулки надо применять активизирующий тип полного дыхания: делать удлиненный вдох / на 4 — 6 шагов / с паузой после вдоха / на 2 шага / и укороченный, но активный / на 2 шага /.

Если прогулка вечером перед сном, то тип полного дыхания должен быть успокаивающим: короткий полный вдох / 2 шага /, затем удлиненный активный выдох / 4 шага / и пауза после выдоха / 2 шага.

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).

Систематическое использование нами дыхательных упражнений в комплексах утренних гимнастик, физкультминуток и физкультурной образовательной деятельности показало положительную динамику у эпизодично болеющих детей.

С правильным выполнением дыхания у детей улучшилось питание, речь, сон и самочувствие в целом.

Таким образом, используемые дыхательные упражнения помогают предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизическое здоровье детей, а значит, и обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников. Они вызывают положительные эмоции, повышают интерес к дыхательной гимнастике, а так же развивают творческое воображение и фантазию, Правильное дыхание – основа здоровья.