

## **Консультация**

### **«Полезьа дыхательной гимнастики для дошкольников»**

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.

Известно немало методик дыхательной гимнастики (по К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой, по системе йоги и др.), но механически следовать какой-либо из них не целесообразно.

От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека: стоит неподготовленному человеку пробежать несколько десятков метров, как он начинает учащенно дышать и ощущать одышку из-за слабого развития дыхательных мышц. У тренированных людей не бывает одышки, и их дыхание быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузки.

Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межреберными мышцами. Диафрагма - мышечносухожильная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной. Главная ее функция - создать отрицательное давление в грудной полости и положительное в брюшной. В зависимости от того, какие мышцы задействованы, различают четыре типа дыхания:

нижнее или «брюшное», «диафрагмальное» (в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений; в основном вентилируется нижняя часть легких и немного - средняя);

среднее или «реберное» (в дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх; диафрагма также слегка поднимается);

верхнее или «ключичное» (дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц и плечей при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки легких и немного - средняя часть);

смешанное или «полное дыхание йогов» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части легких).

Значит, вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию легких, а какую их часть - зависит от типа дыхания.

Насколько легкие наполнились воздухом, определяется глубиной вдоха и выдоха: при поверхностном дыхании используется только дыхательный объем воздуха; при глубоком - помимо дыхательного, дополнительный и резервный. В зависимости от этого меняется частота дыхания.

Легкие являются органом не только дыхания, но и выделения, регуляции температуры тела. Они также принимают участие в выработке физиологически активных веществ, участвующих в процессе свертывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.

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

При разработке комплексов дыхательной гимнастики учитывались:

- эффективность каждого упражнения для закаливании и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;
- доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;
- степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких, развитие верхних дыхательных путей

С целью систематического использования дыхательных упражнений они должны включаться в комплексы оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий.

Для анализа результативности работы раз в квартал необходимо вносить комплексы дыхательной гимнастики в физкультурное занятие в помещении (вместо общеразвивающих упражнений, с уменьшенной дозировкой в исполнении).

### Дыхательная гимнастика для дошкольников

#### Комплекс упражнений

Примерные комплексы дыхательной гимнастики

Комплекс 1.

#### Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент).

Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

куда попадает воздушная струя воздуха 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 определенным интервалом (автоматической паузой);

тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

#### Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10раз).

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

#### Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

#### Ветер (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

#### Радуга, обними меня

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Исходное положение - стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 секунд.

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

## **Комплекс 2.**

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и легкие.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

### Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

### Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

### Насос

Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

Выполнять наклоны вперед-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторить 3 раза упражнение, затем наклоны вперед-назад (большой маятник), делая при этом вдох-выдох. Руки при наклоне вперед свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам. При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики.

1. Комплексы связаны между собой по степени увеличения физической нагрузки на определенные мышцы дыхательной системы и по технике выполнения.

В первом комплексе больше внимания уделяется типам дыхания - успокаивающе-восстанавливающему и очистительному (упражнения выполняются без особого напряжения мышц).

Второй комплекс направлен на укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких с напряжением тонуса определенных групп мышц.

Комплексы необходимо чередовать в течение одной или двух недель, т. е. каждый комплекс проводить по 2-3 дня. (При разучивании каждого комплекса количество дней можно увеличить.)

Можно комплексы варьировать: например, весь комплекс, но с меньшей дозировкой в упражнениях, или по 3-4 упражнения из разных комплексов, но с сохранением дозировки.

Младшие дошкольники выполняют все дыхательные упражнения с меньшей дозировкой и в упрощенной форме, с постепенным усложнением.

2. Отдельные упражнения включены в оздоровительную гимнастику, можно также использовать данные комплексы в качестве профилактики от простудных заболеваний, особенно в холодное время года.

3. Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с упрощенной формы

выполнения. Дети одного возраста развиваются поразному, поэтому каждому ребенку нужно показать точную технику выполнения дыхательного упражнения, строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

4. Дыхательные упражнения «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Ветер», «Радуга, обними меня» из первого комплекса полезны для восстановления организма и дыхания после любой физической нагрузки.

Комплексы дыхательных упражнений

Дыхательные упражнения направлены на развитие, улучшение функции дыхательной системы, профилактику тонзиллита, бронхита, бронхиальной астмы, туберкулеза.

После разминки выполняются дыхательные упражнения.

1. «К нам залетел теплый ветерок».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох, выдох - удлиненный с мягким звуком «ха».

2. «На нас подул холодный зимний ветер».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох носом, выдох со звуком «у-у-у».

3. «К нам в окно влетела пчела».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох, выдох через плотно сжатые зубы со звуком «з-з-з».

4. «Щенок хочет с нами поиграть».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох, выдох со звуком «рр-рр».

«Сеятель». Исходное положение - стоя, руки на области сердца - вдох, выдох - руки вперед, послать тепло своего сердца друзьям, повернувшись к другу. Посылать лучики своего солнышка-сердца всем людям Земли, друзьям.

«Водолазы». Исходное положение - стоя, выдох, резкий вдох с быстрым приседанием на корточки, нос зажать, насколько возможно, задержать дыхание.

«Звуковое дыхание «м м м...» Ребенок делает два спокойных вдоха, затем глубокий вдох, выдох и произносим звук «mmm...» с закрытым ртом как можно дольше, до следующего вдоха.

«Очищающее дыхание» (снимает напряжение, применяется вначале и в конце любого оздоровительного комплекса).

Исходное положение - стоя, через плотно сжатые губы делается ступенчатый выход с сопротивлением.

«Надувание шаров». Тренировка дыхательных мышц, участвующих в выдохе.

«Пропеллер». Исходное положение - стоя, руки разведены в стороны. Вдох, на выдохе (через плотно сжатые губы) вращение из стороны в сторону.

Список используемой литературы:

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