

«Дыхательная гимнастика»

Цель: Познакомить родителей с особенностями проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста. Обучение приёмам проведения дыхательной гимнастики.

Задачи:

- использовать приёмы проведения дыхательной гимнастики в работе с дошкольниками.

- показать значение дыхательной гимнастики, как одно из средств профилактики заболеваний и правильного дыхания.

Дыхание - это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут.

Любые физические упражнения в той или иной мере связаны с дыханием.

Но одним из средств физической культуры, ЛФК являются дыхательные упражнения, основная задача которых – улучшение и активизация внешнего дыхания.

Выделяют общие и специальные дыхательные упражнения.

Специальные дыхательные упражнения – активное средство профилактики и борьбы с легочными осложнениями (пневмония, общая гипония, парезы и параличи дыхательных путей).

Задачей общих дыхательных упражнений является улучшение вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц. Это достигается динамическими и статическими упражнениями.

Статические дыхательные упражнения не сочетаются с движениями конечностей и туловища, выполняются они, в положении стоя, сидя, лежа.

Динамические дыхательные упражнения сочетаются с различными движениями. Выполняют их в различных исходных положениях с целью избирательного увеличения вентиляции легких, подвижности диафрагмы и ребер.

Вдох следует делать одновременно с движением, способствующим увеличению размеров грудной клетки, а выдох – уменьшению.

Дыхательные упражнения необходимо применять в чередовании с общеразвивающими упражнениями, так как дыхательная гимнастика в чистом виде вызывает гипрентиляцию.

Здоровый человек дышит легко, спокойно и ровно. При нарушении дыхания : Нарушается частота и ритм дыхания, оно становится «Тяжелым» и затруднительным. Нарушается газообмен в организме человека, страдает сердечно-сосудистая система и др. органы, снижаются защитная функции организма.

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, укрепляет защитные силы организма, улучшает пищеварение.

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

Наша задача заключается в том, чтобы 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.

Дыхание бывает брюшным, или диафрагмальным, и грудным, или реберным. Грудное дыхание, в свою очередь, делится на верхнее и нижнее реберное. Наша задача научит ребенка диафрагмальному дыханию.

Диафрагмальное дыхание известно под именем «брюшного», «глубокого», «диафрагмального» дыхания.

При таком дыхании легкие имеют больше свободы действия. Сообразно с этим и воздуха они могут поглотить больше, чем это возможно при верхнем и среднем дыхании.

По классификации Овсянникова, диафрагмальное дыхание осуществляется за счет движения диафрагмы и является наиболее оптимальным, наиболее эффективным типом дыхания для человека. Это дыхание является самым глубоким из всех типов дыхания. При таком типе дыхания вдыхается больше всего воздуха, в дыхательном процессе участвует наибольшее количество альвеол, а также наполняются воздухом нижние отделы легких.

Диафрагмальное дыхание насыщает кислородом большее количество крови за один дыхательный цикл по сравнению с другими типами дыхания.

Вариант глубокого дыхания — нижнереберное дыхание, когда к работе диафрагмы подключаются нижние межреберные мышцы. Это дыхание наиболее экономично и надежно при повышенных и продолжительных нагрузках.

При диафрагмальном дыхании: вдох спокойный, без усилия, осуществляется через нос, при этом передняя брюшная стенка выпячивается, а воздух как бы набирается животом: выдох плавный, удлинённый, осуществляется преимущественно через рот, брюшная стенка втягивается, а воздух как бы выталкивается животом. Грудь при этом не должна подниматься.

Начинать тренировку (особенно в детском саду) лучше всего с выработки статического дыхания, т. е. дыхательных упражнений в положении «лежа»,

затем «сидя», «стоя» и в движении. Вначале дыхательные упражнения направлены только на координацию ротового и носового вдоха и выдоха.

Управлять движением диафрагмы легче всего в расслабленном положении. Первые упражнения лучше проводить лежа на спине: одну руку – под поясницу, другую (для контроля) – на область диафрагмы, вдох – носом, выдох – ртом.

Вначале это беззвучные дыхательные упражнения. Постепенно беззвучные дыхательные упражнения переходят в фонационные, т. е. на выдохе дети произносят звуки, слоги. Например, вдох носом, после чего спокойно произнести: а__х, выпуская воздух через рот. Затем упражнения усложняются. На одном выдохе требуется произнести звук с остановкой и без: с_с_с_с. Или на одном выдохе произнести сочетание согласных: ф__с__ш.

Игра «Игрушки сели на качели». Дети лежат на спине на ковре, на животе у них игрушки. Вдох через нос – живот надуть максимально, выдох через рот – максимально втянуть живот.

Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводят 2 раза в день по 5 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи. Дыхательные упражнения можно выполнять вместе с утренней гимнастикой или отдельным комплексом. Очень полезно в теплое время года выполнять упражнения на улице, на свежем воздухе. Если занятия проводятся в помещении, то предварительно нужно проветрить комнату.

Занятия дыхательной гимнастикой с ребенком нужно проводить постоянно, потому что результаты ее применения в плане укрепления иммунитета будут видны после длительного курса.

Занятия для детей проводят в игровой форме. Во время проведения игр необходим постоянный контроль за правильностью дыхания.

Повторим параметры правильного ротового выдоха.

- Выдоху предшествует сильный вдох через нос или рот – набираем полную грудь воздуха.
- Выдох происходит очень плавно.
- Во время выдоха губы складываем трубочкой, не следует сжимать губы или сильно надувать щеки.
- Во время выдоха воздух выходит только через рот. Если ребенок выдыхает через нос, попросите его зажать ноздри рукой, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух через рот.
- Выдыхать следует полностью, пока не закончится весь воздух.
- Во время пения или разговора нельзя добирать воздух с помощью частых коротких вдохов.

Дыхательные упражнения быстро утомляют малышей, иногда могут вызвать головокружение, поэтому такие игры необходимо контролировать по времени и обязательно чередовать с другими играми и занятиями.

Хочу вас познакомить и не только, хочу вас обучить некоторым игровым приёмам дыхательной гимнастики. Начнём с самых маленьких детей. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождением. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений:

«ЧАСИКИ»

Часики вперёд идут,

За собою нас ведут.

И. п. - стоя, ноги слегка расставить.

1- взмах руками вперёд «тик» (вдох)

2- взмах руками назад «так» (выдох)

«ПЕТУШОК»

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги слегка расставить,

руки в стороны-(вдох, а затем хлопнуть ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»). Повторить 5-6 раз.

Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми можно и нужно проводить статичные дыхательные упражнения в положении сидя на стуле. С некоторыми из них я вас сейчас познакомлю и расскажу об особенностях их выполнения.

Я предлагаю вам самим выполнить упражнения. Для вас я подготовила некое оборудование, на которое нам нужно для упражнений. Пробуйте дуть, задавайте вопросы, я готова вам помочь в освоении этого нелёгкого дела.

(Воспитатели пробуют всевозможные упражнения).

«КОРАБЛИК». Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ребёнок медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу». А мы попробуем выполнить тоже, но без воды.

«СНЕГОПАД». Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребёнку устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладонку ребёнка. Пусть он правильно её сдует.

«ЖИВЫЕ ПРЕДМЕТЫ». Возьмите любой карандаш, фломастер, катушку из-под ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность стола. Предложите ребёнку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.

«ПУЗЫРЬКИ». Эта игра, которую почти все родители считают баловством и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

«ФЕЙЕРВЕРК». Та же игра, только вместо стаканчика пластиковая бутылка с конфетти, в пробке проделывается дырочка и вставляется трубочка для коктейля. Ребенок дуя в трубочку приводит в движение конфетти.

«ДУДОЧКА». Используем всевозможные свистки, дудочки, детские музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки. Дует в них.

«ФОКУС». Это упражнение с кусочками ваты. Вата кладётся на кончик носа, ребёнку предлагается вытянуть губу вперед и подуть. Ватка в идеале должна взлететь вверх.

«БАБОЧКА». Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой привяжите нитку на уровне лица ребёнка. Затем предложите подуть на бабочку, чтобы она «взлетела».

«РИСУЕМ НА ПЕСКЕ». Ребёнку предлагается дуть в трубочку-соломинку на сухой песок, который мы положили на поднос так, чтобы нарисовать какие ни будь предметы или найти дорожку к предмету. Дуть нужно долго, потихоньку, аккуратно.

Так же можно налить воду, желательно цветную, на белый лист бумаги и через трубочку разогнать воду по листку, изображая какой –нибудь предмет.

«ФУТБОЛ». Из кусочка ваты или салфетки скатайте шарик – это будет мяч. Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь забить «гол».

«ГРЕЕМ РУКИ». Предложите ребёнку контролировать выдох ладошками (тыльной стороной) – дуем на ладошки. Если «ветерок» холодный и воздушная струя узкая. При теплом «ветерке», «летний», воздушная струя широкая, ладошки греются.

«КТО СПРЯТАЛСЯ?». На предметную картинку, размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу (нитки, ленточки, изрезанную бахромой. Получается, что картинка спрятана под тоненькими полосками бумаги. Ребёнок подует на бахрому, так, чтобы она поднялась и увидит картинку. (Тоже героя спрятать в окошке домика и поверх него наклеить ленточки. Ребенок должен узнать кто живет в домике)

Развиваем воображение у детей, например, упражнение «Остуди горячий чай». Давайте вместе подумаем, как же изобразить без предметов горячий чай? (задание для педагогов). Предложить детям обыграть упражнение. Сжать руку в кулачок «Стаканчик», налить с воображаемого чайника чай в стаканчик, попробовать на вкус. Подуть на стаканчик, остужая чай. Или к примеру вы на утренней гимнастике с предметами (флажки, султанчики, кольца, платочки и др.) Если с султанчиками, платочками понятно, что на них мы будем дуть, они будут двигаться. А что же с кольцами? Давайте по

размышляем. (кольцо для надувания мыльных пузырей, быстрый выдох-маленькие пузырьки, медленный выдох большой мыльный пузырь)

Где же мы можем использовать дыхательную гимнастику? Да, в различных режимных моментах: как часть физкультурного занятия, в музыкальной образовательной деятельности, в утренней гимнастике, после дневного сна, на прогулке, в игровой деятельности и т. д. Для нас еще важна дыхательная гимнастика, для освоения воды, для погружения, задержки дыхания. Упражнения являются подготовительной частью в плавании.

И в заключении, прежде чем проводить дыхательную гимнастику со всеми детьми, следует ознакомиться с их медицинскими картами. Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях.