

Консультация для родителей

Дыхательная гимнастика в оздоровлении детей

Дыхание - необходимый физиологический процесс, который происходит автоматически, рефлекторно. Но на него можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживать на какое-то время. Дыхание осуществляется дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы, вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальная фаза дыхания – выдох. Это необходимо для того, чтобы освободить место в воздухоносных путях. Благодаря этому, организм получает новую порцию кислорода, который важен для его нормального функционирования.

Дыхательная пауза, следующая за выдохом, - это переходная фаза, характеризующаяся завершением выдоха и ожиданием импульса ко вдоху. Пауза необходима для более продуктивного газообмена и вентиляции легких. Это, в свою очередь, улучшает работоспособность всего организма. Продолжительность пауз зависит от объема физической нагрузки и состояния нервной системы.

Дыхательная система детей не совершенна. У детей в раннем возрасте слизистая оболочка дыхательных путей нежная, легко воспаляется. При воспалении узкие проходы делаются еще уже, и малышу становится тяжело дышать. В связи с этим крайне важно как можно чаще проветривать помещение, делать влажную уборку. Благодаря этому снижается количество микробов в воздухе, а вследствие этого снижается риск заболеваний.

У ребенка потребность в кислороде гораздо выше, чем у взрослого, так как жизненная емкость легких меньше. Это объясняет частое и поверхностное дыхание.

Дыхательная гимнастика играет огромную роль в сохранении и укреплении здоровья ребенка. Упражнения для развития дыхания необходимо включать в утреннюю гимнастику и на физкультурных занятиях.

Упражнения из дыхательной гимнастики просты и могут выполняться дома вместе с родителями.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:

дышать носом;

заниматься в удобной, желательно спортивной форме;

необходимо следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струей, а вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга;

нагрузку увеличивать постепенно, за счет увеличения числа повторений и усложнений.

Основная поза дыхательной гимнастики: встать прямо, ноги уже плеч. стопы - параллельно, руки вдоль туловища или левая рука на нижней поверхности живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля за дыханием).

Последовательность выполнения дыхательных упражнений:

Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох; медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох.

Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки, делать свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки, одновременно выдохнуть.

Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, делая вдох.

Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, сделать вдох, на выдохе повернуться, одна рука за спину, другая вперед.

Ноги на ширине плеч, руки опущены; медленно поднимать правую руку, скользя ею вдоль туловища и поднимать плечо, - вдох, опускать руку и плечо – выдох; то же, но в другую сторону.

Очищающее «ха» дыхание

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно; открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный вдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»). Медленно выпрямиться и отдыхать в течение пяти дыхательных циклов (вдох – выдох). Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от всего.

Энергетизированное дыхание (задувание свечи)

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный вдох и задержать дыхание. Сложить губы трубочкой, сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть свечу: «Фу – фу – фу». Во время упражнения корпус держать прямо, отдыхать в течение пяти дыхательных циклов.

Стимулирующее «шипящее» дыхание

Дыхательное движение такое же, как в гармонично – полноценном дыхании. Вдох делается через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук. Как при произнесении звука [с].

В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания воздушных шаров. Надувание следует начинать с трёх – четырёх выдохов, постепенно увеличивая их количество на два – три выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения шара воздухом. При этом необходимо следить, чтобы ребёнок вдыхал только через нос.