Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Эврика»

Консультация для воспитателей на тему: «Дыхательная гимнастика»

Составил:

Инструктор по физической культуре

Маслова Я.С.

Тамбов

Дыхание, как «опора жизни», влияет на все физиологические процессы, происходящие в организме, на физическое и психическое состояние, умственную деятельность. Управлять своим организмом с помощью дыхания учились еще древние  мудрецы.  В наши дни продолжаются поиски методик дыхания при различных заболеваниях.  Для реабилитации больных респираторным аллергозом, бронхиальной  астмой разработаны и обоснованы  методики  профессора С.В.Хрущева, Ю.П.Жоховой.

 Методика Стрельниковой предложена для лечения ларингитов и ларинготрахеитов.  Циркуляторное дыхание по Малахову, способ  Бутейко признаны и используются как методики исцеления дыханием и могут быть неотъемлемой частью оздоровительной программы.

   Дыхание  - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно.   Вместе с тем на дыхание можно влиять, регулируя его, делая  поверхностным и редким, задерживая на некоторое время и т.д.    Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые непрерывно и ритмично  следуют одна за другой.

     Начальной фазой дыхания является выдох: чтобы получить новую порцию кислорода, необходимого для нормального функционирования организма, надо освободить для него место в воздухоносных путях, что и достигается благодаря выдоху.

     Дыхательная пауза, следующая за выдохом, являясь переходной фазой, характеризуется завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху.  Пауза не менее важна, чем активные фазы дыхания: она обеспечивает эффективный  газообмен и вентиляцию легких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы и других факторов.

    Система дыхательных упражнений основана на физиологических особенностях дыхания и направлена на развитие дыхательного аппарата ( его гибкости и эластичности, увеличение его объема и т.д.) путем тренировки речевого и голосового аппарата (произнесения отдельных звуков, фраз, слов, слогов), сочетающейся с соответствующими движениями.

    Нормальным считается дыхание, в котором участвует весь дыхательный аппарат.   Оно называется смешанным или гармонично – полным. На вдохе воздух последовательно заполняет нижние, средние и верхние отделы легких, при этом сначала выпячивается живот, затем грудная клетка расширяется и поднимается вверх.   На выдохе  воздух последовательно выходит из нижних, средних и верхних отделов  легких, при этом сначала втягивается живот, затем грудная клетка сужается и опускается.       Таким образом, гармонично – полное дыхание состоит из нижнего, среднего и верхнего дыхания.

       Нижнее или успокаивающее дыхание.   В нем участвуют нижние отделы легких. На вдохе живот выпячивается, на выдохе опускается.  Грудная клетка остается неподвижной.

      Среднее или укрепляющее дыхание.   В нем участвуют средние отделы легких.  На вдохе грудная клетка расширяется, на выдохе сужается.   Живот остается неподвижным.

      Верхнее или радостное дыхание.     В нем участвуют верхние отделы легких.   На вдохе грудная клетка поднимается вверх, на выдохе грудная клетка опускается.   Живот остается неподвижным, грудная клетка не расширяется.

      Существует особое ритмическое дыхание. Оно выполняется во время ходьбы, при этом идти нужно спокойно, равномерным шагом, расслабившись, опустив плечи, а дышать, следует равномерно, но произвольно, получая удовольствие. Это означает, что делать вдох и выдох надо на равное количество шагов, исходя из собственного удобства.

     Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:

1. дышать надо с удовольствием, т.к. положительные эмоции сами по себе имеют значительный, оздоровительный эффект.
2. необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.
3. дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом.
4. выполнять каждое упражнение нужно  не дольше, чем оно доставляет удовольствие.
5. дышать надо носом.

   Каждое дыхательное упражнение состоит из 6 последовательных этапов:

1. принять позу и зафиксировать ее.
2. расслабиться;
3. сосредоточиться на предстоящем упражнении, обдумать его основные элементы;
4. сделать глубокий вдох;
5. выполнить дыхательное упражнение;
6. отдохнуть после упражнения, сменив позу.

Основная поза 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 за дыханием).

Дыхательная система  детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли, при этом  и без того узкие ходы становятся еще уже и ребенку становится трудно дышать.   Поэтому помещение, в котором находится, ребенок должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания.      Жизненная емкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит.   Вот почему в комплекс физкультурно- оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

      Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте, преследует  следующие задачи:

1. повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;
2. развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо и кровообращения в легких, улучшение деятельности сердечно – сосудистой системы и кровообращения.

Занятия рекомендуется проводить 2-3 раза в неделю, в облегченной одежде, в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха не выше 17ºс, желательно в утренние часы ( не ранее чем через час после приема пищи). Продолжительность занятий от 10-12 до 30 минут в зависимости от возраста детей и периодичности занятий.

    В основу методики проведения занятий должно быть положено применение специальных  статических и динамических  дыхательных упражнений на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений

    Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом.   Этого можно достичь произнесением гласных звуков  (а а  а, у у у,   о о о), шипящих согласных (ш,ж) и сочетаний звуков (ах,ух,ох).   Эти дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме ( жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда и т.д.).   Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений составляет 2:1.

      Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

       Дыхательная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой очень популярна и универсальна.  Она может быть лечебной и профилактической,  оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение.      Использование гимнастики ведет к оздоровлению детей и снижению заболеваемости.

Гимнастикой можно заниматься как индивидуально, так  и с группой детей.  В детском саду можно использовать  время разных режимных моментов, исключая 20 минут до еды и один час после еды.   Это и время, предназначенное для утренней гимнастики, и физкультминутки, во  время занятий, и прогулки (при температуре воздуха выше 10-12 градусов тепла), и время после дневного сна.

 Гимнастика А.Н.Стрельниковой – единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку.   Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую необыкновенно широкий спектр позитивного воздействия.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные правила:

-вдох – громкий, короткий, активный ( просто шумно шмыгайте носом, как бы нюхая запах гари)

- выдох - абсолютно пассивный, уходит через нос (или через рот)

- в стрельниковской дыхательной гимнастике короткие шумные вдохи носом делаются  только одновременно с движениями (хватаем –нюхаем, кланяемся – нюхаем, поворачиваемся – нюхаем и т.д.)

Необходима определенная последовательность выполнения упражнений. Гимнастику нужно начинать с разминочных упражнений  «ладошки», «погончики».   Каждую неделю можно добавлять по одному упражнению: «насос», «кошка», «обними плечи», «большой маятник», «ушки» и т.д.

 Дыхательная гимнастика дает большой положительный результат в укреплении здоровья детей.   Активно включает в работу все части тела (руки, ноги, голову, тазобедренный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.), вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде.

Выполняя упражнения, одновременно с коротким  шумным вдохом и пассивным выдохом достигается тканевое дыхание, повышается усвояемость кислорода тканями.  Эти упражнения раздражают обширную зону рецепторов на слизистой  оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа  почти со всеми органами.   Этим и обеспечивается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Дыхательная гимнастика показана всем детям и как метод лечения и как метод профилактики.

Литература:

Т.Л.Богина  Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях.       М.2006

М.Н.Щетинин Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей  М.2007

Журнал  «Дошкольное воспитание» №4- 1995

                        Техника выполнения дыхательных упражнений.

1. Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох. Медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох.
2. Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно  вдыхая.
3. Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох; медленно распрямиться и прогнуться назад, делая вдох.
4. И.п. то же.   Сделать вдох; на выдохе повернуться – одна рука за спину, другая вперед; вернуться в и.п., то же в другую сторону.
5. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.  Медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо – вдох; опускать руку и плечо – выдох.  То же  левой рукой.
6. Гребля на байдарке – плечами (поочередно) выполнять круговые движения ( дыхание произвольное).

              Очищающее    «ХА»- дыхание

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох , одновременно поднимая  руки перед собой вверх.   задерживать дыхание, пока это приятно.   Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ХА»). Медленно выпрямиться и отдыхать в течение 5 дыхательных циклов.