Значение дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста

Дыхание является главнейшим источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большее – несколько минут. При недостаточном поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода.

Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами заболеваемости являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем - ОРВИ, ОРЗ. Исследования ученых-медиков показывают, что в развитии дыхательного аппарата детей дошкольного возраста наблюдается дисбаланс: при относительной мощности легких, просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) еще узок, дыхательные мышцы являются слабыми. Поэтому детей дошкольного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов.

Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм ребенка:

• положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

• способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных

регуляций со стороны центральной нервной системы;

• улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

• способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению воспалительных образований,

• восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения, устранению

местных застойных явлений;

• налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;

• исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;

• повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоровляет

нервно-психическое состояние у больных.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

Александра Николаевна Стрельникова – оперная певица, театральный педагог. Совместно со своей матерью она разработала принципы дыхательной гимнастики для расширения диапазона голоса, улучшения тембра, а в последствии и для оздоровления.

Принцип гимнастики А.Н. Стрельниковой – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую широкий спектр позитивного воздействия.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные правила:

вдох – громкий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгать носом, как бы нюхая)

выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот, кому как удобно). О выдохе думать вообще запрещено. Воздух должен сам уходить после каждого вдоха

Каждое упражнение должно разучиваться до автоматизма

Комплекс дыхательной гимнастики (по А.Н. Стрельниковой)

« Ладошки»

Стихотворение для разучивания, выполняется упражнение без стихотворения.

Ладушки ладошки,

Звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем,

носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдыхаем.

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть шире плеч, руки согнуты в локтях, ладошки повёрнуты к « зрителю».

На счет « раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки) и одновременно вдох.

На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха - выдоха. Отдыхаем 3-5 секунд и продолжаем. Норма 4 раза по 4 вдоха- выдоха.

« Погончики»

Вот погоны на рубашке,

Темный кожаный ремень.

Я теперь не просто мальчик –

Я военный летчик!

И.п. – то же. Руки в кулачках, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

На счет «раз» с силой толкаем кулаки вниз и выпрямляем пальчики – вдох.

Возвращаемся в исходное положение.

« Насос» (Накачиваем шины)

По шоссе летят машины –

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины,

Дышим много раз подряд.

Дети стоят слегка наклонившись, голова опущена вниз. Руки « накачивают насос» –движение вниз - вдох. И.п. – выдох.

« Кошка» (приседание с поворотом)

Мягонько ступают ножки,

Язычком ест вместо ложки,

Ты погладь её немножко –

Сразу замурлычет кошка.

И.п. как в 1 упр. На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем, кисти рук делают хватательное движение – вдох. Выдох – И.П. на счет «два» движение в другую сторону.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – выдоха.

«Обними плечи!»

(вдох на сжатие грудной клетки «Соедини локти!»)

Ах, какой хороший я,

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю

Носиком вдыхаю!

И.п. – руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны, правая рука ниже левой.

На счет «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизились.

Меняем положение рук.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – выдоха.