***Использование дыхательных упражнений и точечного массажа в работе с дошкольниками***

Из опыта работы

воспитателя ортопедической группы №4

Конахиной И.А.

2014г.

 Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий рефлекторно. Вместе с тем на дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время.

 Процесс дыхания состоит из 3 фаз: вдоха, паузы и выдоха. Начальной фазой дыхания является вдох. Дыхательная пауза, следующая за вдохом необходима для газообмена и вентиляции легких. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы и других факторов. Завершается акт дыхания выдохом.

 Предлагаемая система дыхательных упражнений основана на физиологических особенностях дыхания у детей и развития гибкости, эластичности и увеличения объема дыхательного аппарата путем тренировки речевого аппарата, сочетающихся с соответствующими движениями. Жизненная емкость легких у детей мала, а потребность велика, поэтому ребенок дышит поверхностно.

 Дыхательная гимнастика повышает жизненный тонус ребенка, сопротивляемость организма заболеванием дыхательной, развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, лимфо- и кровообращения в легких, улучшает усвояемость кислорода тканями.

Нормальным считается дыхание, в котором участвует весь дыхательный аппарат. На вдохе воздух последовательно заполняет нижние, средние и верхние отделы легких. При вдохе живот выпячивается, грудная клетка расширяется и поднимается вверх.

Нижнее или успокаивающие дыхание: на вдохе живот выпячивается, на выдохе опускается. Грудная клетка остается неподвижной.

Среднее или укрепляющее дыхание. В нем учувствуют 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 опускается. Живот остается неподвижным, грудная клетка не расширяется.

Верхнее и нижнее дыхание не физиологичны для организма, используются при вентиляции слабо вентилируемых участков легких.

Существует так же ритмическое дыхание. Оно выполняется во время ходьбы размеренным шагом, плечи расслаблены и опущены, дыхание равномерное, но произвольное (вдох и выдох делается на равное количество шагов).

Каждое дыхательное упражнение состоит из 6 этапов:

1. Принятие позы.
2. Расслабление.
3. Сосредоточиться на упражнении.
4. Глубокий вдох.
5. Выполнение дыхательного упражнения.
6. Отдых смена позы.

Основная поза дыхательной гимнастики: ноги параллельно, руки вдоль туловища или левой рукой на нижней части живота, а правой на грудную клетку.

**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. Исходное положение то же. Сделать вдох, на выдохе повернуться – одна рука за спину, другая вперед; вернуться в исходную позицию и сделать то же самое, но в другую сторону.
5. 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, но в другую сторону.
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 течении 5 дыхательных циклов. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаешься от забот.

*Энергетическое дыхание «Задувание свечи»*

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и задерживать дыхание, пока это приятно. Сложить губы трубочкой. Сделать 3 коротких резких выдоха, словно стараясь задуть свечу: «фу-фу-фу». Вовремя упражнения корпус держать прямо.

*Стимулирующее «шипящие дыхание»*

Исходное положение то же. Вдох через нос, выдох затягивается, звук «с» создает сопротивление входящему воздуху.

*Дыхательные упражнения:*

Инструкция к выполнению:

Эти упражнения можно выполнять в любом положении (сидя, лежа, стоя).

Важно: позвоночник в строго вертикальном (или горизонтальном) положении, голова – прямо, мышцы шеи расслаблены, плечи расслаблены, опущены и слегка отведены назад.

Методика выполнения дыхательных упражнений:

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину, расслабьте мышцы шеи.

2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании.

3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты, но не сжаты.

4. В течении нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите за ритмичностью дыхания.

5. Теперь обратите внимание, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы – особенно, чтобы при вдохе не расправлялись плечи. Сделайте несколько раз глубокий вдох и продолжительный выдох.

6. Теперь контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритм успокаивает нервы. Медленный вдох (на счет от 1 до 6), пауза выдох (такой же медленный). Здесь на так важна продолжительность отдельных фаз, гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2-3 минуты.

*Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом*

*«Передышка»*

Обычно, когда мы расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течении 3 минут дышите медленно, спокойно, глубоко. Можете закрыть глаза. Наслаждайтесь глубоким, неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

*Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом*

*«Замок»*

Исходное положение: сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

*Упражнения для расслабления мышц лица*

Методика выполнения:

 Выполняя указанные упражнения, надо стремиться к тому, чтобы не задействованные, в данный момент мышцы были расслаблены. Дышать следует ровно и спокойно, через нос. Внимание – на состоянии упражняемых мышц. Одновременно важно добиваться ярких представлений и ощущений с расслаблением и напряжением различных групп мышц. Постепенно в сознании возникает образ – лица маски, полностью свободного от мышечного напряжения.

 После некоторой тренировки в расслаблении и закреплении соответствующих условно- рефлекторных связей со словесными формулировками удается легко «по мыленному приказу» расслабить все мимические мышцы.

1. «Маска удивления». Закрыть глаза. С медленным вдохом максимально высоко поднять брови, произнося про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови. Пауза 15 секунд. Повторять упражнение 2-3 раза.

2. Упражнение для глаз «Жмурки». С медленных выдохом мягко опустить веки, постепенно наращивая напряжение мышц глаз и, наконец, зажмурить их так, как будто в них попал шампунь, жмуриться, как можно сильнее. Произносить про себя: «Веки напряжены». Затем секундная задержка дыхания и расслабление мышц, дыхание свободное. Оставляя веки опущенными произнесите про себя: «Веки расслаблены». Повтор 2-3 раза.

3. Упражнение для носа «Возмущение». Округлить крылья носа и напрячь их, как- будто вы очень сильно, чем-то очень сильно возмущены, сделать вдох и выдох. Произнести про себя: «Крылья носа напряжены». Сделать вдох, на выдохе расслабить крылья носа. Произнести про себя: «Крылья носа расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

4. «Маска поцелуя». Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы, как- будто для поцелуя, довести это усилие до предела и зафиксировать его, повторяя: «Мышцы рта напряжены». На секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить мышцы. Произнести про себя: «Мышцы рта расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

5. «Маска смеха». Чуть прищурить глаза, со вздохом постепенно улыбнуться на столько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабить напряженные мышцы лица. Повторить упражнение несколько раз.

6. «Маска недовольства». Со вздохом постепенно сжимать зубы, плотно сомкнуть губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта – сделать маску недовольства, зафиксировать напряжение. Произнести про себя: «Мышцы лица расслаблены». Повторить упражнение несколько раз.

*Упражнение «Зеркало»*

 Человек знает, как меняется его лицо в зависимости от его внутреннего состояния. В известных пределах он может придавать лицу соответствующее ситуации выражение. Стоя в обычной обстановке посмотрите на себя в зеркало не торопясь и внимательно, а затем волевым путем придайте лицу выражение человека в уравновешенном состоянии. Как по схеме обратной связи может сработать механизм стабилизации психики.

 Заставьте себя улыбнуться в тяжелый момент. Удерживаемая на лице улыбка улучшает настроение, поскольку существует глубокая связь мимическими, телесными реакциями и переживаемыми эмоциями.

*Упражнения на концентрацию внимания*

Методика выполнения концентрационных упражнений

 Помещение для занятий желательно выбрать изолированным от сильных звуков. Сесть на стул (кресло) в удобной позе, прислонившись к спинке, чтобы не опираться на нее (стул должен быть с жестким сидением, иначе эффективность упражнения снизится). Руки свободно положить на колени, глаза закрыть (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалась на посторонние предметы). Дышать через нос, спокойно, не напряженно. Стараться сосредоточится лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

 Выполнять релаксационно- концентрационные упражнения необходимо в течении нескольких минут. Время не ограничено: упражняться можно до тех пор, пока это доставляет удовольствие. После проведения упражнения провести ладонями по векам, не спеша открыть глаза, потянуться.

Варианты концентрационных упражнений

Упражнение 1 «Концентрация на счете»

 Медленно мысленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой- то момент мысли начнут рассеиваться и вы будите не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течении нескольких минут.

Упражнение 2 «Сосредоточение на звуке»

 Сосредоточьте свое внимание на звуках за окном. Прислушаемся к ним. Для того, чтобы лучше сосредоточится, можно закрыть глаза. Выделим один из звуков. Вслушиваемся в него, выслушиваем, держим звук.

Упражнение 3 «Сосредоточение на ощущениях»

 Сосредоточьтесь на ваших телесных ощущениях. Направьте луч вашего внимания на ступню правой ноги. Почувствуйте пальцы и подошву. Почувствуйте соприкосновение ног с полом, ощущения которые возникают от этого соприкосновения.

 Сосредоточьтесь на правой руке. Почувствуйте пальцы, ладонь, поверхность кисти, всю кисть. Почувствуйте ваше предплечье и локоть; почувствуйте прикосновение с подлокотником (если вы в кресле) и вызываемое им ощущение. Точно так же почувствуйте левую руку.

 Почувствуйте поясницу, спину, соприкосновение с креслом.

 Сосредоточьте внимание на лице – нос, веки, лоб, скулы, губы, подбородок. Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица.

Упражнение 4 «Сосредоточение на эмоциях»

 Сосредоточьтесь на внутренней речи.

 Остановите внутреннюю речь.

 Сосредоточьтесь на настроении.

 Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

 А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.

 Выходим из состояния релаксации. (См.: методика выполнения концентрационных упражнений, в конце).

*Упражнения на визуализацию*

Упражнение 1

 Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий прохладный воздух. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Вы приступаете к овладению приемами формирования образных представлений. Я буду произносить отдельные слова, а вы должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании. После этого вы стремитесь представить образы услышанных слов. (При самостоятельном занятии можно мысленно произносить слова, а затем представлять их образы).

 Начнем с зрительных образов:

• Апельсин

• Море

• Светлый

• Играть

 Слуховые образы:

• Шум волн

• Рассерженный крик

• Пение птиц

 Телесные представления:

• Теплая вода

• Холодный ветер

 Осязательные образы:

• Вкус лимона

• Запах моря

Упражнение 2 «Убежище»

 Представьте себе, что у вас есть надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите, себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, сад или таинственный замок… мысленно опешите это безопасное место. Когда ложитесь спать, представьте, что вы отправляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того, как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течении дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в свое личное убежище. (Не забывайте после упражнения выходить из состояния релаксации, см. упражнения на концентрацию).

Упражнение 3 «Вызов эмоций»

 Примите удобное положение, расслабьтесь. Успокойте дыхание. Вспомните самые чудесные переживания вашей жизни: самые счастливые мгновения восторга, радости и счастья. Представьте себе, что эта ситуация повторилась, и вы сейчас находитесь в этом состоянии. Вообразите, себе какие образы – зрительные, слуховые и т.д. сопровождали это состояние. «Сделайте» такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах, тот же румянец и т.п. Почувствуйте это состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами и т.д. Постарайтесь удержать и запомнить эти физические проявления радости и счастья, чтобы потом воспроизвести их по собственному желанию.

 Очень полезно начинать каждое занятие (и вообще каждый день) так: вспомнить что – нибудь приятное, вызывающее улыбку, настроиться на добрые взаимоотношения с близкими, детьми, коллегами.

Упражнения на сюжетное воображение

(для создания настроения покоя, внутреннего комфорта, глубокого отдыха)

Само приказ:

«Зеленая – зеленая зелень

Зеленая – зеленая листва

Зеленая зелень шелестит».

 Представьте себя в парке в теплый и солнечный день: солнечные блики перемежаются с пятнами тени от листвы, телу тепло, но не жарко. Листва свежая, яркая; просторные поляны и аллеи, уходящие в даль, листва шелестит под слабым ветерком, далекие и смутные голоса людей; запах свежей листвы (температурный образ, цветовой, пространственный, звуковой, осязательный и обонятельный).

Основу методики проведения занятий должно быть положено проведение статических и динамических дыхательных упражнений на фоне других обще развивающих упражнений. Особое внимание следует уделить удлиненному и усиленному выдоху.

 Занятия дыхательной гимнастикой рекомендуется проводить 2-3 раза в неделю с постепенным увеличением количества повторений. Продолжительность занятий 10-12 минут.

Кроме дыхательной гимнастики в детском саду применяются элементы точечного массажа.

Точечный массаж является эффективным методом профилактики простудных заболеваний и лечения нарушений осанки. Он повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи и бронхов. Под воздействием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные «лекарственные вещества», что зачастую эффективнее приема таблеток.

*Точки, которые следует массировать при ОРЗ*

Точка 1. Она связана со слизистой трахеи и бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение (15 раз в одну и 15 раз в другую сторону).

Точка 2. Регулирует иммунные функции организма, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям (15 раз в одну и 15 раз в другую сторону). Если вилочковая железа увеличена, то массировать ее нельзя

Точка 3. Область коренных клубочков нижней челюсти. Контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани (15 раз в одну и 15 раз в другую сторону).

Точка 4. Шейный узел надо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регуляторами деятельности сосудов головы, шеи и тела. Нормализуется работа вестибулярного аппарата (15 раз).

Точка 5. Она расположена в области 7 шейного и 1 грудного позвонка.

Точка 6. Улучшает кровообращение слизистых оболочек носа и гайморовых пазух. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит (по 15 раз в каждую сторону).

Точка 7. Улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга (15 раз в одну и 15 раз в другую сторону).

Точка 8. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат (15 раз в одну и 15 раз в другую сторону).

Точка 9. Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этой точки, нормализуются многие функции организма. Большой палец в центр ладони, а указательным массировать тыльную сторону ладони между указательным и большим пальцами.

Массаж надо делать 2 раза в день по 3 секунды на каждую точку.

Массаж выполняется вращательными движениями указательными или средними пальцами рук по часовой стрелке, слегка нажимая на зону. Зоны 3-4 растираются движением пальцев сверху вниз от задней к передней поверхности шеи.

Ушные раковины массируются 5-6 раз. Массаж мочек, оттягивание ушной раковины – стимулируют функцию надпочечников, укрепляют нос, горло, гортань.

*Массаж кистей рук:*

Большой палец – головной мозг.

Указательный – активирует деятельность желудка.

Средний – отвечает за кишечник.

Безымянный палец – нормализует функцию печени.

Мизинец – работу сердца.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой и точечным массажем нужно соблюдать следующие правила:

1. Дышать с удовольствием, так как положительные эмоции имеют оздоровительный эффект.
2. Концентрация внимания на упражнении увеличивает его положительное действие.
3. Дышать нужно медленно, упражнения выполнять дозированно, без усилий.
4. Находиться в состоянии глубокого расслабления (работают только дыхательные мышцы).
5. Воздух должен входить и выходить одной непрерывной струей. Вдох и выдох должны быть равны по силе и длительности и плавно переходить друг в друга.

Не жалейте время на проведение точечного массажа. Он укрепит здоровье вашего ребенка, поднимет его жизненный тонус, даст закалку организму.

**Литература:**

1. Козарева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» Москва. Просвещение. 2003г.
2. Журнал «Дошкольное воспитание» №4 за 1995год. «Об использовании дыхательных упражнений и точечного массажа в работе с дошкольниками».
3. Щетинин М.Н. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой». Молодая гвардия. 1994г.
4. Хван Ю. «Методики пробуждения энергии дыхания». Санкт Петербург. Прайм – Еврознак. 2002г.
5. Голубева Л.Г., Прилепина И.А. «Закаливание дошкольников». Просвещение 2007г.
6. Попов С.В., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. «Лечебная физическая культура». Москва. Академия 2009г.