Дыхательная гимнастика в работе с детьми.

Подготовила: Лещук А.Г.

 Дыхание - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Вместе с тем на дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время. Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из 3 фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

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

 Дыхательная пауза, следующая за выдохом, характеризуется завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху. Пауза обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию лёгких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность.

 Чтобы эффективней решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках разработаны разные методики проведения дыхательной гимнастики (по К.П. Бутейко, А.Н. Стрельниковой, по системе йоги и др.)

 От дыхания зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга.

 Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека: стоит неподготовленному человеку пробежать несколько десятков метров, как он начинает учащённо дышать и ощущать одышку из-за слабого развития дыхательных мышц. У тренированных людей не бывает одышки и их дыхание быстро успокаивается даже после длительной нагрузки.

 Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межреберными мышцами. Главная функция диафрагмы - создать отрицательное давление в грудной полости и положительное в брюшной. В зависимости от того, какие мышцы задействованы, различают 4 типа дыхания: нижнее или «брюшное»; среднее или «реберное»; верхнее или «ключичное»; смешанное или «полное дыхание». Значит, вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию лёгких, а какую их часть зависит от типа дыхания.

 Лёгкие, таким образом, являются органом не только дыхания, но и выделения, регуляции температуры тела. Они также принимают участие в выработке физиологически активных веществ, участвующих в процессе свертывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.

 Из всего сказанного можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.

 При выборе комплекса дыхательной гимнастики необходимо учитывать:

1. Эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;
2. Доступная степень сложности упражнений для детей разного возраста;
3. Степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов лёгких, развитие верхних дыхательных путей.

 Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:

1. Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный эффект;
2. Необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении;
3. Дышать медленно, т.к. насыщается организм кислородом;
4. Выполнять упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
5. Дышать носом;

 Все упражнения надо выполнять легко, естественно, без усилий и напряжения, находясь в состоянии глубокого расслабления. Необходимо следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из лёгких одной непрерывной струей, а вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга.

 Каждое дыхательное упражнение состоит из последовательных этапов:

1. Принять позу и зафиксировать её;
2. Расслабиться;
3. Сосредоточиться на предстоящем упражнении, обдумать его основные элементы;
4. Сделать глубокий вдох;
5. Выполнить дыхательное упражнение;
6. Отдохнуть после дыхательного упражнения, сменив позу.

 Основная поза дыхательной гимнастики: встать прямо, ноги чуть уже плеч, стопы параллельно; 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.

Особенности дыхания детей.

 Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко восполняющаяся, даже под действием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся ещё уже, и ребёнку становится трудно дышать. Поэтому помещение, в котором находится ребёнок, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания.

 Жизненная ёмкость лёгких тем меньше, чем меньше ребёнок, а потребность в кислороде больше, поэтому ребёнок часто и поверхностно дышит. Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать утреннюю гимнастику.

 Дыхательная гимнастика в ДОУ преследует следующие задачи:

1. Повышение общего жизненного тонуса и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;
2. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения. Дыхательную гимнастику рекомендуется проводить 2-3раза в неделю, в облегченной одежде, в хорошо проветренном помещении, при температуре не выше 17 градусов, желательно в утренние часы (не ранее чем через час после приема пищи). Продолжительность от 10-12 до 30мин. в зависимости от возраста детей и периодичности занятий. В основу методики проведения занятий должно быть положено применение специальных статических и динамических упражнений на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений. Основу дыхательных упражнений составляет упражнений 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. Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений составляет 2 : 1.

 Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнений.

 В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания резиновых мячей, игрушек (в заключительной части занятий). Надувание игрушек и мячей следует начинать с 3 -4 выдохов, увеличивая на 3 -4 вдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушек воздухом. При этом необходимо следить, чтобы ребёнок вдыхал через нос.

 Для достижения наиболее полного эффекта рекомендуется обучать родителей методике проведения дыхательной гимнастики, чтобы они могли заниматься с детьми дома.