Приложение № 3

Дыхательная гимнастика – ее значение в здоровье детей.

Подготовила инструктор по физической культуре Хуббатуллина Л.С.;
учитель-логопед Понжавкина А.В.;
воспитатель Третьякова М.В.

Для здоровья человека очень важно уметь правильно дышать. Правильное, полное дыхание обеспечивает наполнение легких кислородом, что улучшает циркуляцию крови, а значит и всех процессов организма. К, примеру, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга, т.е. каждое упражнение на дыхание действует как на отдельный орган, так и на организм в целом.

Очень важно тренировать дыхательную мускулатуру с целью повышения сопротивляемости к простудным и др. заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках. Из-за слабого развития дыхательных мышц у неподготовленного человека при быстрой ходьбе или беге возникает одышка и не сразу восстанавливается дыхание, и наоборот, крепкая дыхательная мускулатура делает человека более выносливым и крепким к физическим и эмоциональным нагрузкам.

Очень важно знать, что глубокий вдох и выдох обеспечивает хорошую вентиляцию легких, а легкие являются не только органом дыхания, но и также органом - регуляции температуры тела, кроме того, они принимают участие в выработке физиологически активных веществ, играющих определенную роль в процессе свертывания крови, обмена белков, жиров, углеводов.

Развивая и совершенствуя умение правильно дышать, мы тем самым укрепляем не только свое здоровье, но и нервную систему, повышаем сопротивляемость организма к различным заболеваниям и стрессовым ситуациям.

Вот почему проведение дыхательных упражнений так важно в оздоровлении и закаливании детей и подходить к ним нужно обдуманно и ответственно.

Комплексы дыхательной гимнастики:

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслабляться и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс

дыхания, концентрировать на нем свое внимание в целях контроля за расслаблением своего организма и психики.
И.п. – стоя, сидя, лежа (в зависимости от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.
Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.

Воздушный шар (дышим животом – нижнее дыхание)

Цель: учить детей мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.
Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

Ежик

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный («как ежик»), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Губы «трубкой»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «Трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Паузу в течение 2 – 3 с, затем подтянуть голову вверх и выдохнуть через нос плавно и медленно.

Повторить 4 – 6 раз.

Пускаем мыльные пузыри

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Подтянуть голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный, через нос, с опущенной головой.

Повторить 3 – 5 раз.