Учим детей дышать правильно!

Говоря о роли движений, следует затронуть вопрос о дыхании наших детей. Правильное дыхание- необходимое условие полноценного физического развития ребенка. Дело в том, что очень часто дети дошкольного возраста не умеют правильно дышать. У детей узкие плечи, впалая грудь, бледные щеки, открытый рот, такие дети начинают часто болеть.

Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой в снижении заболеваемости часто болеющих детей является дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма.

Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга, нервной системы, речевого аппарата ребенка, а также улучшает работу пищеварительной системы. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением, раздражительностью.

Дыхательная гимнастика развивает еще не совершенную дыхательную систему ребенка, увеличивает подвижность грудной клетки, укрепляет защитные силы организма.  
 При обучении ребенка правильному дыханию прежде всего надо научить его глубокому выдоху, для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Важно также научить ребенка носовому дыханию, что будет способствовать профилактике насморка и респираторных заболеваний. При дыхании через нос воздух будет увлажняться, очищаться от пыли и согреваться. Одновременно раздражаются нервные окончания, участвующие в регуляции активности кровотока головного мозга. Не случайно йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то они не получат достаточного умственного развития.

Хорошо на первых этапах обучить ребенка поочередно ноздрями дышать на зеркало (наблюдая за пятнами на нем), обучить сморкаться не через обе ноздри, а поочередно. Затем предложить ребенку подуть на одуванчик, перышко или свечу, сначала ртом, затем носом, потом одной ноздрей. Пускание мыльных пузырей также забавное и веселое упражнение для развития дыхания. Во время прогулок можно поучиться медленно вдыхать и еще более медленно выдыхать носом. Вдох лучше делать на 2 шага, а выдох на 4 шага. Такое дыхание особенно полезно при быстрой ходьбе и медленном беге.

В дальнейшем, расширяя функциональные резервы дыхательной системы и тренируя дыхательную мускулатуру, будем обучать детей дыхательным упражнениям.

Они делятся на:

1. Статические (без движений конечностей и туловища)

Пример: Полное дыхание (самое правильное)

И. п.- лежа на спине, одна рука на груди, вторая на животе

На вдохе- грудь и живот надувается

На выдохе- опускается

2. Динамические (сочетаются с движением конечностей и туловища)

Пример: И. п.- стоя, сидя, лежа

Руки в стороны- вдох

Руки опустить- выдох

Или: Наклон туловища вперед- выдох

Выпрямиться- вдох. и т. д.

Обе группы дыхательных упражнений можно проводить с произношением звуков на выдохе: гласных, свистящих, жужжащих (а, о, у, ж, з, с, ш, р).

- с сопротивлением на выдохе (надувание воздушных шаров, резиновых игрушек).

- с удлиненным выдохом (на счет, на время).

- с форсированным выдохом (быстрый, глубокий)

Дыхательную гимнастику важно проводить на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении, желательно в игровой форме "жужжит пчела" , " гудит пароход", " стучат колеса поезда", " летит самолет" и т. д. Нагрузку необходимо увеличивать постепенно, за счет числа повторений и усложнения упражнений.

На первых порах эти упражнения кажутся детям очень сложными и требуют от педагога многократного объяснения и показа.

Выполняйте дыхательную гимнастику с детьми, как бы играя, и тогда скучные на первый взгляд упражнения превратятся в веселую и очень полезную игру.

Инструктор ЛФК Круглова Т.А.