

Дыхательная гимнастика как средство сохранения и укрепления здоровья ребенка

Сохранение и укрепление здоровья ребенка — ведущая задача концепции модернизации российского образования. Для достижения этой задачи используются различные методики и формы работы, в том числе гимнастика, которая включается в образовательную деятельность с другими образовательными областями. Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает **дыхательная гимнастика**.

Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

Известно, что дыхательная гимнастика:

- повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы
- предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту, способствует нормализации физиологического дыхания через нос:
- укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы;
- стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно-сосудистую системы, кровообращение;
- насыщает организм оптимальным количеством кислорода;
- способствует уравниванию нервных процессов

Можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать основные правила:

- дышать носом;
- дышать медленно,
- концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;
- выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
- дышать с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

С детьми дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи. Это и время, предназначенное для утренней гимнастики (хорошо включить 2—3 дыхательных упражнения), и прогулки при температуре воздуха выше 12 градусов без резких порывов ветра, и время после дневного сна, и физкультминутки, которым отводится 3—5 минут во время совместной образовательной деятельности. Конечно, это хуже, чем полноценное занятие, но маленькая польза — тоже польза. Гимнастикой можно заниматься с раннего возраста как индивидуально, так и с группой детей.

Чтобы научить ребенка делать упражнение, педагогу предварительно необходимо самому освоить технику его выполнения.

ВАЖНО! При обучении детей сначала рекомендуется показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить.

Картотека дыхательной гимнастики

ЧАСИКИ. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 5-6 раз.
ТРУБАЧ. Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.
ПУЗЫРИКИ. Сделать глубокий вдох через нос, надуть «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхать через чуть приоткрытый рот. Повторить 3-4 раза.
ПЕТУХ. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.
КАША КИПИТ. Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.
ПАРОВОЗИК. Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.
ШАГОМ МАРШ. Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.
ЛЕТЯТ МЯЧИ. Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.
НАСОС. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.
РЕГУЛИРОВЩИК. Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.
ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ. Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.
ЛЫЖНИК. Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».
МАЯТНИК. Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.
ГУСИ ЛЕТЯТ. Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».
СЕМАФОР. Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.
БОЛЬШОЙ И МАЛЕНЬКИЙ. Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой

он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

КУРОЧКИ.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

В ЛЕСУ.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз

ВЕСЕЛАЯ ПЧЕЛКА.

На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

МЫШКА И МИШКА.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадет. Повторить 3 – 4 раза.