

Комплексы

дыхательной

гимнастики



**Дыхание является важнейшей функцией организма.**

Важное, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов,

очищают слизистую дыхательных путей, место в физической культуре

занимают специальные дыхательные упражнения укрепляют дыхательную мускулатуру.

Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека

С целью систематического использования дыхательных упражнений

они должны включаться в комплексы оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий.

На занятиях по физической культуре, после сна, на утренней гимнастике используются некоторые упражнения из Восточной дыхательной гимнастики,

Н*апример*:

- Исходное положение сидя на полу «по-турецки», руки ладонями друг

к другу на уровне груди; делается глубокий вдох, руки медленно

поднимаются вверх, выдох - руки медленно опускаются в исходное положение.

- Исходное положение то же. Глубокий вдох – руки медленно вытягиваются вперед, выдох - руки медленно возвращаются в исходное положение.

- Исходное положение основная стойка. Вдох - руки вверх, к плечам - задержка дыхания, выпад вперед с вытянутыми руками - медленный выдох.

**Методические рекомендации к проведению**

**дыхательной гимнастики**

Младшие дошкольники выполняют все дыхательны упражнения

с меньшей дозировкой и в упрощенной форме, с постепенным усложнением.

Отдельные упражнения включены в оздоровительную гимнастику,

можно также использовать данные комплексы в качестве профилактики от

простудных заболеваний, особенно в холодное время года.

Дыхательную гимнастику можно использовать в работе с детьми

разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с упрощенной формы

выполнения.

Дети одного возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребенку

нужно показать точную технику выполнения дыхательного упражнения,

строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

Дыхательные упражнения полезны для восстановления организма и

дыхания после любой физической нагрузки.

**Послушаем свое дыхание**

**Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа *(как удобно в данный момент)*. Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

* куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
* какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе *(живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно)*;
* какое дыхание: поверхностное *(легкое)* или глубокое;
* какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом*(автоматической паузой)*;
* тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

**Дышим тихо, спокойно и плавно**

**Цель:** учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа *(это зависит 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 *(повторить 5-10раз)*.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

**Воздушный шар в грудной клетке**

*(среднее, реберное дыхание)*

**Цель:** учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки.

**Подыши одной ноздрей**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох *(последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание)*.

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох *(сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой)*. Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

Воздушный шар *(дышим животом, нижнее дыхание)*

**Цель:** учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

* Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
* Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

*Повторить 4-10 раз.*

**Воздушный шар поднимается вверх**

***(верхнее дыхание)***

**Цель:** учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

*Повторить 4-8 раз.*

**Ветер**

***(очистительное, полное дыхание)***

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

*Повторить 3-4 раза.*

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает *(вентилирует)* легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

**Радуга, обними меня**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Исходное положение - стоя или в движении.
2. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
3. Задержать дыхание на 3-4 секунд.
4. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

*Повторить 3-4 раза.*

Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».