

«Об использовании дыхательных упражнений в работе дошкольниками»

ДЫХАНИЕ – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Вместе с тем на дыхание может влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время и т.д. Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системе, состоит из трёх фаз: *выдох, пауза, вдох*, которые непрерывно ритмично следуют одна за другой.

Начальной фазой дыхания является **ВЫДОХ**. Чтобы получить новую порцию кислорода, необходимого для нормального функционирования организма, надо освободить для него место в воздухоносных путях, что и достигается благодаря вдоху.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПАУЗА – следующая за выдохом. Является переходной фазой, характеризуется завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху. Пауза не менее важна, чем «активные» фазы дыхания, она обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию лёгких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность. Продолжительность паузы зависит от величины физической нагрузки, состоянием нервной системы и других факторов.

Дыхательные упражнения основаны на физиологических особенностях дыхания, кратко охарактеризованных выше и направлены на развитие дыхательного аппарата (его гибкости и эластичности, увеличение объема и т.д.) путём тренировки речевого и голосового аппарата (произнесение отдельных звуков, слогов, слов, фраз), сочетающейся с соответствующими движениями.

Нормальным считается дыхание, в котором участвует весь дыхательный аппарат. Оно называется смещенным или гармонично – полным. На вдохе воздух последовательно заполняет нижние, средние и верхние отделы лёгких. При этом сначала выпячивается живот, затем грудная клетка расширяется и поднимается вверх. На вдохе воздух последовательно выходит

из нижних, верхних и средних отделов лёгких (при этом сначала живот втягивается, затем грудная клетка сужается и опускается.) Таким образом гармонично-полное дыхание состоит из нижнего, среднего и верхнего дыхания.

Для детского учреждения, где основной контингент - дети, необходимо включение элементов дыхательной гимнастики в физкультурное занятие, утреннюю гимнастику и физкультминутки.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ:

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте преследует следующие задачи:

1. Повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям системы.
2. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо – и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно – сосудистой системы и кровообращения.

Занятия рекомендуется проводить 2-3 раза в неделю в облегчённой одежде в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха не выше 17 градусов, желательно в утренние часы (не ранее чем через час после приёма пищи). Продолжительность занятий от 10-12 до 30 минут в зависимости от возраста детей и периодичности занятий. Занятия могут проводиться педагогом, воспитателем или медицинским работником дошкольного учреждения.

В основу методики проведение занятий должно быть положено применение специальных статистических и динамических дыхательных упражнений на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений.

Основу дыхательных упражнений составляют упражнения с удлинённым и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков («ААА» «ООО» «УУУ»), шипящих согласных («Ш» «Ж») и сочетанием звуков («АХ» «УХ» «ОХ»).

Дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме («ЖУЖЖИТ ПЧЕЛА» «ГУДИТ САМОЛЁТ»). Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений составляет 2:1.

Нагрузки постепенно.

В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания резиновых мячей, игрушек (в заключительной части занятий). Надувание игрушек следует начинать с 3-4 выдохов, постепенно увеличивая их количество на 2-3 выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушек воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребёнок вдыхал только через нос. Для достижения наиболее полного эффекта рекомендуется обучать родителей методике дыхательных упражнений, чтобы они могли заниматься с детьми в домашних условиях.

Существует также особое **РИТМИЧНОЕ ДЫХАНИЕ**. Оно выполняется во время ходьбы. При этом идти нужно спокойно, равномерным шагом, расслабившись, опустив плечи, а дышать следует равномерно, но произвольно, получая удовольствие. Это означает, что делать вдох и выдох надо делать на равное количество шагов, но выбирать это количество следует исходя из собственного удобства.

Для успешного овладения дыхательной гимнастики необходимо соблюдать следующие основные правила:

1. Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.
2. Необходимо концентрировать внимание на дыхательные упражнения что увеличивают его положительное действие.
3. Дышать надо медленно – это необходимо для насыщения организма кислородом.
4. Выполнять каждое упражнение нужно не дольше чем оно доставляет удовольствие.
5. Дышать надо носом.

Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо:

Все упражнения выполнять легко, естественно, без усилий и напряжений;

Находиться в состоянии глубокого расслабления (работают только группы мышц непосредственно участвующие в дыхательном движении)

Следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струёй, а вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг другу.