

## Дыхательная гимнастика в ДОУ.

В настоящее время мы все чаще наблюдаем прогрессирующее ухудшение здоровья детей дошкольного возраста. Причин роста числа заболеваний много. Это плохая экология, несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и эмоциональные перегрузки. Развитие детей и создание условий, препятствующих ухудшению их здоровья в процессе обучения в дошкольном учреждении – одна из самых актуальных задач современной педагогики. Следует учить детей дышать правильно, глубоко и равномерно, не задерживать дыхание при мышечной работе. Надо напоминать, что следует дышать через нос. Это очень важно, т. к. атмосферный воздух в носовых ходах согревается, увлажняется и частично очищается. Понятно, что воздух в помещении, где находятся дети и особенно, где проходят физкультурные занятия, должен быть свежим и чистым. Обычная прогулка многократно усиливает насыщение тканей организма кислородом, нехватка которого чаще всего резко ограничивает физические возможности детей.

При занятиях дыхательной гимнастикой развивается и совершенствуется диафрагмальное дыхание. Подвижность диафрагмы увеличивается, что способствует более полному расширению грудной клетки для большего забора воздуха. Детский организм лучше насыщается кислородом, повышается тонус кровеносных сосудов. Активные дыхательные движения не только укрепляют мышцы грудной клетки, но и производят тренировку сердечной мышцы, улучшая кровообращение. Научив ребенка-дошкольника управлять своим дыханием, мы дадим ему возможность воздействовать на свои эмоции. Активные дыхательные движения действуют отвлекающе и способствуют снижению эмоциональной нагрузки.

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО МЕТОДУ СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Из четырех функций органов дыхания: дышать, говорить, кричать и петь – пение самая сложная. Следовательно, гимнастика, которая восстанавливает даже певческий голос, то есть, самую сложную функцию, по дороге к цели неизбежно восстанавливает функции более простые, и прежде всего дыхание.

Занятия по системе Стрельниковой превосходно помогают при заболеваниях органов дыхания, позволяют излечиться от различных сердечно-сосудистых болезней и многих других недугов.

Гимнастика А. Н. Стрельниковой – единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.

Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедренный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т. д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Так как все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе, это усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами. Вот почему эта дыхательная гимнастика имеет такой необыкновенно широкий спектр воздействия, помогает при массе различных заболеваний органов и систем.

### **Основные правила выполнения:**

- Думайте только о вдохе носом, тренируйте только вдох. Вдох – шумный, резкий и короткий (как хлопок).
- Выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох – предельно активный (носом, выдох – абсолютно пассивный (через рот).
- Вдох делается одновременно с движениями. В дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения – без вдоха.
- Все вдохи-движения в гимнастике делаются в темпе ритме строевого шага.
- Счет в дыхательной гимнастике – только на 8, считать мысленно, не вслух.
- Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

### **ЗАДАЧИ**

1. Учить детей делать короткий, шумный вдох.
2. Учить детей выполнять произвольный выдох, лучше выдыхать через рот.
3. Учить детей сочетать вдох с движением в ритме строевого шага.

Освоение комплекса упражнений дыхательной гимнастики необходимо начинать с первых трех упражнений: «Ладонки», «Погончики», «Насос», делать не более 4 шумных вдохов, затем пауза – отдых – 3–5 секунд, и снова 4 шумных вдоха. Повторить 8 раз. Каждый последующий день дети

осваивают по одному новому упражнению, увеличивая количество вдохов до 32. Если 32 вдоха – движения делать детям тяжело, то нужно дать им отдохнуть 3–5 секунд через 8–16 упражнений.

Необходимо освоить весь комплекс гимнастики и выполнять его в следующей последовательности:

- «Ладони»;
- «Погончики»;
- «Насос»;
- «Кошка»;
- «Обними плечи»;
- «Большой маятник»;
- «Повороты головы»;
- «Ушки»;
- «Шаги».

Если систематически выполнять эту дыхательную гимнастику, то результаты не замедлят сказаться. Дыхательная гимнастика Стрельниковой оказывает на организм ребенка комплексное воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолегочной системе (спайки, слипчатые процессы);
- способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, восстановлению нормального кровотока и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;

- налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние у больных.