

Дыхательная гимнастика как средство профилактики заболеваний дыхательной системы часто болеющих детей.

Дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и голос. А также помогают малышу меньше болеть простудными заболеваниями (ОРВИ, бронхитом, пневмонией), улучшает состояние детей-астматиков. Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, после пробуждения или на прогулке. Я же активно использую дыхательные упражнения на занятиях физкультурой. С их помощью дыхательная система ребёнка будет развиваться правильно. Дыхательная гимнастика — это система упражнений, позволяющих укреплять здоровье и предупреждать заболевания респираторной, сердечно-сосудистой и нервной систем.

В наше время, когда мы столкнулись с новой коронавирусной инфекцией как никогда важно уделить особое внимание профилактике заболеваемости, которая поражает дыхательную систему. А также, правильное использование упражнений и их регулярное применение окажет влияние и на часто болеющих детей, ведь в ДОУ основная часть заболеваний, которые переносят воспитанники это заболевания передающиеся воздушно-капельным путём. Я считаю, что будет целесообразным ввести комплексы дыхательной гимнастики вместо утренней зарядки, например в осенне-зимний период. Разработанные комплексы дыхательной гимнастикой есть у А.Н.Стрельниковой, которые широко применяются у разных групп населения.

Дыхательная гимнастика помогает восстановить технику правильного дыхания, нормальное соотношение вдоха и выдоха. Человек учится дышать, задействуя не только мышцы грудной клетки и плеч, но и мускулатуру живота и диафрагму. При этом легкие получают возможность расширяться до своего естественного объема, и их производительность значительно увеличивается.

Гимнастика для легких способствует:

- укреплению дыхательной мускулатуры;
- увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы;
- повышению эластичности и объема легких.
- улучшению газообмена;
- лучшему усвоению кислорода тканями⁴;
- ускорению обменных процессов⁴.

Все это оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие, увеличивает физическую и умственную работоспособность.

После упражнений и игр с высоким уровнем подвижности необходимо переходить к движениям со средним или малым уровнем активности, каковыми и являются дыхательные упражнения. Чередование движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребёнка, улучшается его настроение, исчезает «инертность самочувствия». А в конце занятия дыхательная гимнастика даёт возможность успокоить детей перед выходом из зала, продолжая решать свои основные задачи: развитие дыхательной системы, формирование рационального дыхания. Мышечный тонус расслабляется, закрепляя положительный эффект, стимулирующий и упорядочивающий психическую и физическую активность детей: приводится в равновесие их эмоциональное состояние, улучшается самочувствие и настроение.

Легко заметить, как сила дыхательных мышц возрастает именно в тех упражнениях, где имеется фиксированный, длительный выдох, выдох с преодолением преграды. Упражнения с

длительным выдохом также нормализуют темп и ритм дыхания, что опять же объясняет их проведение в конце деятельности в зале, когда дыхание детей становится учащённым.

Дыхательные упражнения дают возможность каждому ребёнку не только укрепить здоровье, но и приобщают его к осознанию необходимости заботиться о здоровье, учат в непринуждённых игровых формах ценить человеческую жизнь, приобщают к миру физической культуры и спорта. Жизнь и здоровье человека - основа всех основ.

С детьми на своих занятиях я обязательно проговариваю для чего нужно упражнение и на какие органы и мышцы оно воздействует. Ещё П.Ф.Лесгафт писал, что осознанность при выполнении физических упражнений должна выражаться не только в технической правильности исполнения, но и в знании того, что изменится внутри организма под действием этих упражнений[4].

Дыхательные упражнения используются как средство воспитания и закрепления навыка полноценного рационального дыхания. Они используются для активизации разных типов дыхания: диафрагмального, смешанного. Разработаны специальные комплексы дыхательной гимнастики для ослабленных детей, занимательные упражнения.

На слизистой оболочке носа располагаются рецепторы, которые рефлекторно связаны почти со всеми органами и системами нашего организма. Так как, физическая активность требует поступления большого количества кислорода, то именно при выполнении этой гимнастики он значительно лучше усваивается тканями всего организма, повышая его иммунитет.

Рекомендуется дыхательные упражнения тренировать лёжа на спине, чтобы ребёнок мог почувствовать как ведут себя мышцы живота и груди при вдохе и выдохе, для этого кладут руки на грудь и живот и при этом даётся указание на вдохе надуть живот(грудь), при выдохе втянуть живот (грудь) помогая ладонями. Когда ребёнок освоит технику правильного дыхания и поймёт как действуют правильно мышцы, можно применять комплекс как положено.

В дошкольном детстве наиболее эффективным методом являются игровые и занимательные приёмы. Например, упражнения под чтение инструктором стихотворений.

Пример:

Упражнение «Куры».

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры по ночам,

Бьют крыльями тах-тах (выдох),

Поднимем руки мы к плечам (вдох),

Потом опустим – так (стихи Е. Антоновой - Чалой).

Упражнение «Самолёт».

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,

Приготовились в полёт.

Я направо погляжу:

Жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

Жу-жу-жу (стихи Е. Антоновой-Чалой).

Упражнение «Насос».

Исходное положение: стоя с опущенными руками. На вдохе руки поднимаются вверх, на длинном выдохе произносится «с-с-с» и руки плавно опускаются вниз.

Упражнение «Дом маленький, дом большой».

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайчика».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,

А у зайки – маленький.

Мишка наш пошёл домой

Да и крошка зайчика (стихи Е. Антоновой-Чалой).

Упражнение «Подуем на плечо».

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порой.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока. (стихи Е. Антоновой -Чалой).

Упражнение «Ёж».

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,
Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,
Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение «Жук».

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,
Посижу и пожужжу.

Упражнение «Дыхание».

Подыши одной ноздрей,
И к тебе придёт покой.

И.п. – стоя, туловище выпрямлено.

1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох.

2 – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть. Повторить 4 раза

Упражнение «Насос».

Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.

И.п.- основная стойка

1 – наклон туловища в сторону (вдох)

2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох) 10 раз

Упражнение «Задувание свечи».

Нужно глубоко вздохнуть,
Чтобы свечку нам задуть.

И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч.

1 – сделать свободный вдох и задержать дыхание.

2 – сложить губы трубочкой и сделать 3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу» 4-6 раз

Польза дыхательной гимнастики для детей

— Дыхательные упражнения способствуют увеличению рабочего объёма лёгких, делают более интенсивным процесс газообмена. В результате улучшается работа всех важнейших систем организма: сердечно-сосудистой, нервной и даже пищеварительной. И это не временный эффект, а изменение на качественном уровне, которое останется с малышом и во взрослой жизни. Один раз научившись «правильно» дышать, разучиться уже не получится.

— Опосредованно, но уверенно дыхательные упражнения влияют на иммунитет, особенно в том, что касается заболеваний органов дыхания. Установлено, что дети, выполняющие дыхательную гимнастику, намного меньше подвержены сезонным простудам, бронхитам и бронхиальной астме. Дыхательная гимнастика особо рекомендуется при бронхите (точнее, для детей, недавно перенёвших бронхит), ведь она способствует очищению бронхов.

— При хронических заболеваниях дыхательной системы, включая аллергические, дыхательные упражнения приносят облегчение течения болезни. При благоприятном стечении обстоятельств они вполне способны привести к полному излечению. Дыхательная гимнастика может помочь при аденоидах и в целом рекомендуется для ослабленных детей в качестве общеукрепляющего средства.

В заключение изложения доводов в пользу дыхательной гимнастики для детей хочу отметить ещё один очень важный момент. Дети, выполняющие такие упражнения, особенно те из них, которые связаны с наблюдением и контролем дыхания, более спокойны, лучше владеют собой, умеют концентрировать внимание.