

Консультация для родителей

Дыхательная гимнастика, как здоровьесберегающая технология.

Инструктор по физической культуре 1КК:
Орлова Юлия Андреевна

Дыхание является важнейшей функцией организма. А дыхательная гимнастика - неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей, укрепления его здоровья и надежная профилактика ОРВИ. Регулярные занятия укрепляют дыхательную мускулатуру и иммунитет вашего ребенка, даже когда он здоров. В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Такие дети расторможены, часто без причины агрессивны, не способны быстро переключаться, негативно воспринимают себя и окружающих, не способны самостоятельно подавлять отрицательные эмоции, управлять своей душой и телом. Для преодоления имеющихся у них нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления физического и психического здоровья необходимо проведение комплексной коррекционной работы, одним из важнейших компонентов является система дыхательных упражнений, дыхательная гимнастика. Человек может некоторое время обойтись без пищи, без воды, но без воздуха не проживет и десяти минут.

Ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы формировать свое здоровье. В своей работе ориентируемся на становление мотивационной сферы гигиенического поведения ребенка, реализацию усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Занятия по ЗОЖ включают в себя вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Дыхательная гимнастика начинается с общих дыхательных упражнений. Их цель - увеличить объем дыхания и нормализовать его ритм. Ребёнка учат дышать при закрытом рте. Тренируют носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Затем тренируют ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Используются упражнения с сопротивлением, когда взрослый кладёт руки на грудную клетку ребёнка, как бы препятствуя вдоху в течение 1-2 секунд. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного продолжительного выдоха. Чтобы занятия дыхательной гимнастикой не были скучны ребенку, надо превратить их в игру.

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения не более 5-10 минут каждый день, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;
- заниматься лучше до завтрака или после ужина;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать - через рот;
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать - длительно и экономно;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 сек.

Комплекс дыхательных упражнений.

Дыхательные упражнения можно проводить классифицируя их по временам года, это поможет формировать представления об изменениях в природе и закрепить новые слова в речи детей.

Зима

Лыжник. В течение двух минут имитируем ходьбу на лыжах. Выдыхая, произносим «м-м-м».

«Снег и ветер» Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики «снег» и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

«Греем руки» Вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

Весна

«Кораблики». Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней - бумажные «кораблики», которыми могут быть просто кусочки бумаги. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его другому «берегу».

«Жук-дровосек» Садимся на пол скрестив руки на груди, голова опущена вниз. Напрягаем грудную клетку, произнося звук «ж-ж-ж» - выдох. Теперь разводим руки в стороны, расправляем плечи голову держим прямо - вдох.

“Веселая пчелка” Ребенок делает свободный вдох, на выдохе произносят “з-з-з” представляют, что пчелка села на руку (*нос, ногу*)

Лето

Летят мячи. Исходное положение - стоя, руки подняты вверх с мячом. Бросаем мяч вперед от груди. Выдыхая, произносим длительное «у-х-х». Повторяем упражнение 5-6 раз.

«Пилка дров» Встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.

«Шину прокололи» Сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине - «ш-ш-ш».

«Носик нюхает приятный запах» Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

Осень

«Сбор урожая» Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки - вдох (*пауза 3 сек*). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз - выдох. Повторить 3 - 4 раза.

«Деревья» На картинку с деревьями, размером с четверть альбомного листа, наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что деревья (*крона дерева*) находится под тоненькими полосочками гофрированной бумаги. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно деревья.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Десять золотых правил здоровьесбережения:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!