

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 52



Практикум для родителей

«Роль дыхательных упражнений в укреплении здоровья детей».



*Подготовил и провел:
Инструктор по физической культуре
Макарова Л.С.*

г. Армавир

Типы дыхания:

Верхнее дыхание, когда вдох и выдох совершаются за счет сокращения мышц, поднимающих и опускающих плечи и верхнюю часть грудной клетки. Это слабое поверхностное дыхание, при нем активно работают только верхушки легких.

Грудное дыхание. В этом случае процесс дыхания совершается за счет изменения поперечного объема грудной клетки вследствие сокращения межреберных мышц. При этом диафрагма — главная дыхательная мышца — малоподвижна, поэтому выдох получается недостаточно энергичным.

Диафрагмальное дыхание, когда процесс дыхания совершается за счет изменения продольного объема грудной клетки вследствие сокращения диафрагмы (при этом наблюдается сокращение межреберных дыхательных мышц, но очень незначительное). Обычно мы используем все три типа дыхания, но у разных людей преобладает какой-то определенный тип. Так, женское дыхание в процессе эволюции сложилось как преимущественно грудное, а мужчины дышат преимущественно с помощью диафрагмы.

Диафрагмально-реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются за счет изменения объема грудной клетки в продольном и поперечном направлениях вследствие сокращения диафрагмы, межреберных дыхательных мышц, а также брюшных мышц живота. Это дыхание считается правильным.

Дыхательная гимнастика для укрепления здоровья.

Дыхание – единственная вегетативная функция, на которую человек с легкостью воздействует произвольно, влияя тем самым на различные физиологические системы. Это объясняется ещё и тем, что в полости носа расположено большое количество рефлексогенных зон, которые раздражаются струёй вдыхаемого воздуха, поддерживая в тонусе многие органы и системы организма. Очень важно обучить детей правильному, полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и втягивал живот. Это одна из основных форм физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Правильное дыхание необходимо для здоровья ребёнка так же, как и правильное питание. Поэтому выполнять дыхательные упражнения необходимо с самого раннего возраста.

Перед выполнением упражнений необходимо позаботиться о создании условий:

- Ребёнок должен хорошо прочистить нос (если нос забит, то упражнения не принесут никакой пользы);

- Одежда не должна стеснять движений грудной клетки;
- Упражнения выполняются на улице (при комфортной температуре воздуха) или, в крайнем случае, в хорошо проветренной комнате.

Основы культуры дыхательных упражнений заимствованы из системы йогов. Развивать дыхательный аппарат ребёнка можно через игру. Игра с розой и одуванчиком поможет понять, что такое дыхание, даже самому маленькому ребёнку. Дайте ему понюхать цветок розы. Ребёнок должен закрыть рот и развернуть ноздри во время дыхания. Многие дети сопят, вместо того чтобы нюхать: они «приклеивают» свои ноздри, а это, как раз обратное тому, что надо делать! Затем дайте ребёнку подуть на одуванчик. Сначала покажите, что, когда он дует ртом, улетают мелкие зернышки. Потом покажите, что он может добиться того же результата, если будет дуть носом. Вы можете предложить малышу задуть свечу, заставить двигаться бумажные крылья маленькой мельницы. Или «создать ураган»: разбросать как можно дальше какую-нибудь конструкцию из спичек и кусочков бумаги. Эти упражнения выполняются ртом, потом носом, затем одной ноздрей (ребёнок закрывает другую, нажимая на неё большим пальцем). Всех детей очень веселят мыльные пузыри, в то же время пускать их – прекрасное упражнение. Когда вы гуляете с ребёнком за городом, в парке или по берегу моря, покажите, как можно почувствовать чудесный запах чистого воздуха, медленно вдыхая носом. Затем попросите полностью выдохнуть воздух, находящийся в глубине легких. Для этого выдох производится медленно через нос и до конца. Для того чтобы научить ребёнка правильно дышать, сначала надо научить ребёнка сморкаться. Сморгаться – не значит дуть носом в платок. Нужно прочищать одну ноздрю за другой. Закройте ребёнку правую ноздрю - пусть дышит левой, и наоборот. Когда сжимаешь обе ноздри сразу, слизистые выделения подаются назад и могут попасть в евстахиеву трубу, что вызывает воспаление среднего уха.

Дыхательная гимнастика для детей с лор – заболеваниями.

I этап. Выработка брюшного дыхания. Лучше в лежачем положении. Одна рука лежит на животе, другая – на грудной клетке. Вдох: животом пытаемся вытолкнуть руку. Выдох: втягиваем живот, надавливаем рукой на живот.

II этап. После того как хорошо научились дышать животом. Вдох: на счёт «раз», «два». Взрослый медленно произносит: «Мы... надуваем... шар...». Выдох на счёт «раз», «два», «три», «четыре» постепенно выдох удлиняется до «раз», «два» «восемь». При этом взрослый медленно произносит: «Мы... надуваем... воздушные... шары: красный... синий... зелёный... и т.д.»

III этап. Вдох – на счёт «раз» Выдох от «шести» до «восьми».

IV этап. Вдох – выдох. На выдохе зажимается одна ноздря, затем другая. Можно предложить подуть на что-то носом.

V этап. Поколачивание по одной и другой ноздре.

VI этап. Ввинчивающие движения пальцев по боковым поверхностям носа. После поэтапного освоения всех движений дыхательную гимнастику можно проводить в комплексе.

Упражнения, обладающие укрепляющим и восстанавливающим действием.

Сидя, корпус выпрямлен. Указательный палец правой руки расположен в центре лба между бровями, большой и безымянный пальцы при этом находятся по бокам ноздрей. После энергичного выдоха зажать правую ноздрю большим пальцем, медленно вдохнуть через левую ноздрю. По окончании вдоха дыхание задерживается. После этого – медленный выдох через правую ноздрю (левая закрыта пальцем) и сразу же после этого медленный вдох через ту же ноздрю. По окончании вдоха дыхание задерживается, затем воздух выдыхается через правую ноздрю. Такова последовательность одного цикла. Цикл повторяется три раза.