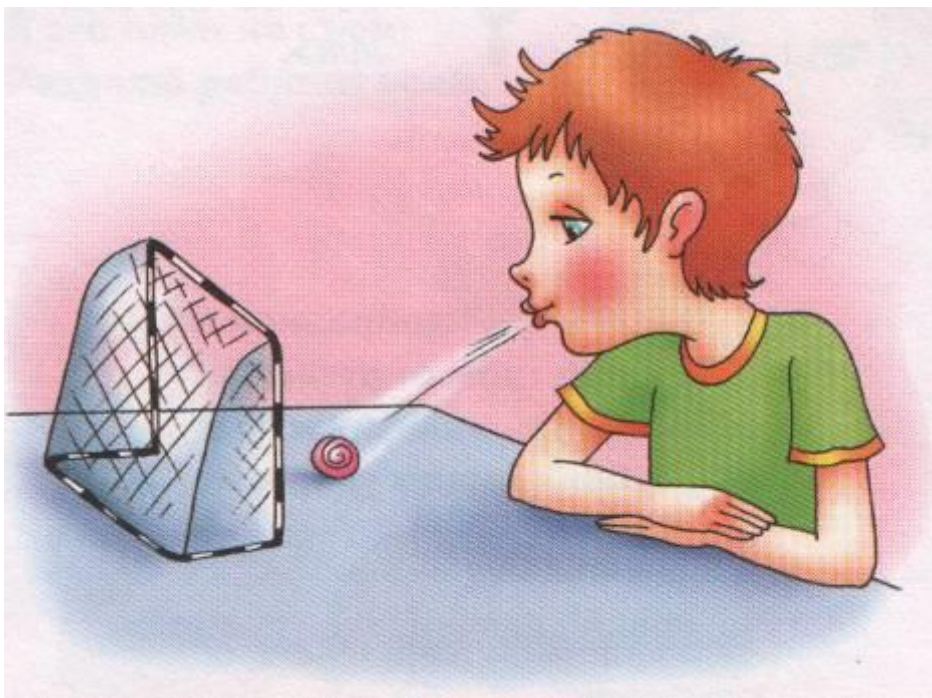


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижневартовска детский сад №17 «Ладушки»**

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



Подготовила воспитатель: Маслова С.Н.

Дыхательная гимнастика

Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межмембранными мышцами. Диафрагма – мышечно-сухожильная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной. Главная ее функция – создавать отрицательное давление в грудной полости и положительное – в брюшной. В зависимости от того, какие мышцы задействованы, различают четыре типа дыхания:

- НИЖНЕЕ или брюшное, диафрагмальное (в дыхательных движениях участвуют только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений; в основном вентилируется нижняя часть легких и немного – средняя)
- Среднее или реберное (в дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимаются вверх вместе с диафрагмой);
- ВЕРХНЕЕ или ключичное (дыхание только за счет поднятия ключиц и плечей при полной неподвижности грудной клетки, вентилируется верхушка легких и немного – средняя часть);
- СМЕШАННОЕ или полное «дыхание йогов» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части легкого).

Примерный комплекс дыхательной гимнастики №1.

Послушаем свое дыхание.

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.П. – стоя, сидя или лежа. Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к своему дыханию и определяют:

- Куда попадает воздушная струя и откуда выходит
- Какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части тела волнообразно)
- Какое дыхание поверхностное (легкое) или глубокое
- Какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно, с определенным интервалом (автоматической паузой)
- Тихое неслышное дыхание или шумное.

Упражнение можно проводить до физ. Нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно.

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.П. - сидя, лежа, стоя (зависит от предыдущей физ. нагрузки). Глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько может. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

Цель: Учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.П - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно - нижнее, среднее и верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

Повторить 3-4 раза. Затем то же другими ноздрями.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных упражнений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного дыхания и переходить на глубокое дыхание.

Воздушный тар (дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.П. - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем можно выполнять упражнение стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине. Повторить 4-10 раз.

Воздушный шар в грудной тетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

И.П. – лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный вдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание: мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки.

Повторить 6-10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

И.П. – лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей. Повторить 4-8 раз.

Ветер (очистительное полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

И. П - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза

Примечание: Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня.

Цель: та же.

III - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны
2. Задержать дыхание на 3-4 сек.
3. Растягивая губы в улыбке, произнести звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя воздух и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая - на плечо,

Повторить 3-4 раза

Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Примерный комплекс дыхательной гимнастики № 2

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку верхние дыхательные пути и легкие. Все упражнения выполняются стоя или в движении.

Подыши одной ноздрей.

Повторить упражнение из комплекса № I, но с меньшей дозировкой.

Ёжик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полукруглые губы.

Повторить 4-8 раз.

Губы трубкой

1. Полный вдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы,
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри.

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой».

1. Губы «трубкой», как при произношении звука «О». Язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».
2. Медленно втягивать воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки,
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 сек.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз

Насос.

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах, напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторить 3 раза упражнение, затем наклоны вперед-назад (большой маятник), делая при этом вдох-выдох Руки при наклоне вперед свободно тянуть к полу, а при наклоне назад – поднимать к плечам. При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки Повторить 3-5 раз.

Дышим тихо, спокойно и плавно.

Повторить упражнение из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

Примерный комплекс дыхательной гимнастики № 3.

Проводится в игровой форме.

Ветер на планете.

Повторить упражнение «Насос» из комплекса №1.

Планета «Сат-Нам» – отзовись! (йоговское дыхание).

Цель. Учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И.п. – сидя ягодицами на пятках, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела

После слов «Планет отзовись!» дети начинают петь «Сат-нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить реже, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу - это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «сат» - пауза - вдох «нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища, ноги ягодицы живот, грудь, плечи, руки пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи, «нам» – все расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того, как дети 8-10 раз произнесут «Сат-нам», взрослый говорит: «Позывные принял!»

На планете дышится тихо, спокойно и плавно

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с наименьшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

Инопланетяне

Цель: та же.

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, расслабление на выдохе.

И. п. – 3-4 раза из положения лежа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например. «Инопланетяне просыпаются, напрягаются» и т д

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку
2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью легкие
3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая: «Я Сильный(ая)».
4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики.

1. Все три комплекса связаны между собой по степени увеличения физической нагрузки на определенные мышцы дыхательной системы и по технике выполнения,

В первом комплексе большое внимание уделяется типам дыхания — успокаивающе-восстанавливающему и очистительному (упражнения выполняются без особого напряжения мышц).

Второй комплекс направлен на укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких с напряжением тонуса определенных групп мышц.

Третий комплекс в основном направлен на укрепление мышечного тонуса всей дыхательной системы.

Все три комплекса необходимо чередовать в течение одной или двух недель, т.е. каждый комплекс проводить по 2-3 дня. (При разучивании каждого комплекса количество дней можно увеличить).

Можно комплексы варьировать: например, весь комплекс, но с меньшей дозировкой в упражнениях, или по 3-4 упражнения из разных комплексов, но с сохранением дозировки.

Младшие дошкольники выполняют все дыхательные упражнения с меньшей дозировкой и в упрощенной форме с постепенным усложнением.

2. Отдельные упражнения включены в оздоровительную гимнастику, можно также использовать данные комплексы в качестве профилактики от простудных заболеваний, особенно в холодное время года.

3. Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с упрощенной формы выполнения. Дети одного возраста развиваются по разному, поэтому каждому ребенку нужно показать точную технику выполнения дыхательного упражнения, строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

4. Дыхательные упражнения «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Ветер», «Радуга, обними меня» из первого комплекса полезны для восстановления дыхания и всего организма после любой физической нагрузки.

Комплекс опубликован в журнале «Дошкольное воспитание»

№2 за 1997 год