

Консультация для родителей «Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей»



Дыхание - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. На дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время. Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы, вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальная фаза дыхания – выдох. Чтобы получить новую порцию кислорода, необходимую для нормального функционирования организма, нужно освободить для него место в воздухоносных путях, что достигается благодаря выдоху.

Дыхательная пауза, следующая за выдохом, - это переходная фаза, характеризующаяся завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху. Пауза не менее важна, чем «активнее» фазы дыхания: она обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки и состояния нервной системы.

Дыхательная система детей не совершенна. Чем меньше ребенок, тем уже все его дыхательные пути, а слизистая оболочка их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под воздействием частиц пыли; при этом и без того узкие проходы делаются еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено. В чистом воздухе меньше микробов, снижается риск заболеваний.

Жизненная емкость легких у ребенка маленькая, а потребность в кислороде велика, поэтому он дышит часто и поверхностно. В комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Основная поза дыхательной гимнастики: встать прямо, ноги уже плеч, стопы - параллельно, руки вдоль туловища

Последовательность выполнения дыхательных упражнений:

- Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох; медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох.

- Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки, делать свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки, одновременно выдохнуть.
- Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, делая вдох.
- Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, сделать вдох, на выдохе повернуться, одна рука за спину, другая вперед.
- Ноги на ширине плеч, руки опущены; медленно поднимать правую руку, скользя ею вдоль туловища и поднимать плечо, - вдох, опускать руку и плечо – выдох; то же, но в другую сторону.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:

- дышать носом;
- заниматься в удобной, желательно спортивной форме;
- необходимо следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струёй, а вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга;
- нагрузку увеличивать постепенно, за счет увеличения числа повторений и усложнений.

Комплекс дыхательной гимнастики для детей с использованием рифмованных строчек.

1.«Насос»

Это очень просто: накачай насос ты.
Вправо – влево руками скользя,
Назад и вперед наклоняться нельзя.
Накачай насос ты - это очень просто.



И.П. - стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо - влево. При наклоне – выдох с произнесением: «С-с-с», при выпрямлении – вдох. Повторить 4-5 раз.

2. «Куры»

Бормочут куры по ночам,
Бьют крыльями: тах- тах.
Поднимем крылья мы к плечам,
И скажем дружно: тах-тах!



И.П. –стоя. Наклониться пониже, свесив руки и опустив голову.
Произносить: «Тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям, -
Потом опусти так. выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, -вдох.
Повторить 3-5 раз.

3. «Гуси»

Жили у бабуси два сердитых гуся: «Ш-ш-ш...»



И.П.-стоя, руки назад книзу, поднять голову. Наклониться вперёд,
прогнувшись, вытянуть шею –глубокий вдох. Выпрямиться
продолжительный выдох. Повторить 3-4 раза.

4. «Люттик»

Люттик золотой солнцем налитой.
Расцветёт прямо у ворот: А-а-ах!..



И.П.-о.с. Присесть, руками обхватить колени. Вставая, медленно поднять
руки вверх, затем в стороны –вдох. Опустить руки вниз – продолжительный
выдох. Повторить 3-4 раза.