

**Структурное подразделение , реализующее образовательные программы
дошкольного образования (детский сад компенсирующего вида)**

ГБОУ СОШ № 21 г. Сызрань.

Дыхательная гимнастика для детей.

**Подготовила
инструктор
по физкультуре
Конкина Л. Г.**

г.Сызрань 2014г

Дыхательная гимнастика для детей.

Что такое дыхательная гимнастика и возможно ли ее применение в детской практике? Дыхательная гимнастика это составная часть лечебной физкультуры, которая ставит своей целью тренировку дыхательного аппарата и повышение эффективности дыхания.

Дыхательная гимнастика обладает мощным общим и местным воздействием на организм.

Общеукрепляющее действие правильного и полноценного дыхания широко известно: обменные процессы в организме протекают более динамично, ребенок лучше растет и развивается, меньше болеет. Причем есть упражнения, которые больше влияют на дыхательные мышцы, и есть упражнения, позволяющие нормализовать частоту и глубину дыхательных движений.

Дыхательные упражнения общего действия представляют собой простые или более сложные движения конечностями или туловищем, которые сопровождаются естественным ритмичным дыханием. Ритм дыхания и движения образуют единое целое, контроль за правильным чередованием вдоха и выдоха. Сначала проводится тренировка дыхания при простых упражнениях, затем – при более сложных: в ходьбе, при беге, при подъеме по лестнице, игре в мяч, плавании и т.д.

Цель – научить ребенка правильному дыханию при различных видах физических нагрузок.

Характеристика дыхательных упражнений.

-Статические дыхательные упражнения – это упражнения, не сочетаемые с движением туловища и конечностей: например, ровное дыхание и его уреживание, различные соотношения вдоха и выдоха во времени, включение кратковременных пауз и сочетание дыхания с произнесением отдельных

звуков . Статические дыхательные упражнения выполняются в различных исходных положениях- сидя, стоя, лежа.

-Динамические дыхательные упражнения - это упражнения, при которых дыхание сочетается с различными физическими упражнениями. К ним относятся упражнения, обеспечивающие избирательное увеличение подвижности и вентиляции одного легкого, обоих легких и способствующие восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы , содействующие растягиванию спаек в плевральной полости, формирующие навыки рациональных сочетаний дыхания и движений. Например, подъем рук вверх и прогибание туловища назад способствует углублению и облегчению вдоха ; приседания способствуют большей полноте и глубине выдоха; повороты и наклоны туловища с одновременным подъемом руки, противоположный наклону подъем туловища способствуют увеличению подвижности диафрагмы, растяжению плевральных спаек, улучшению плевральных спаек, улучшению вентиляции отдельных частей легких.

Динамические дыхательные упражнения способствуют формированию навыков рационального сочетания дыхания с движением.

-Корректирующие упражнения, предупреждающие деформацию грудной клетки и позвоночника.

-Спортивные занятия: плавание, дозированный бег и ходьба, лыжные прогулки, катание на коньках.

Основные принципы организации дыхательной гимнастики.

Положительный эффект лечебной гимнастики достигается за счет дозированной , регулярной и длительной физической тренировки. Общая цель тренировки заключается в развитии общей функциональной адаптации организма к физическим нагрузкам. Специальная задача тренировки

заключается в непосредственном воздействии физическими упражнениями на область поражения, что способствует восстановлению нарушенных в связи с заболеванием функций. Например, упражнения по отработке правильного дыхания, улучшению дренажной функции бронхов, подвижности диафрагмы и грудной клетки.

Методически правильное проведение процедуры лечебной гимнастики обеспечивается соблюдением следующих правил:

- индивидуальный подход;
- систематичность воздействия;
- постепенность нарастания нагрузки;
- длительное время тренировки.

Занятия лечебной гимнастикой состоят из трех частей.

1. Вводная часть. Составляет 15-25% всего занятия. Используется для подготовки организма к возрастающей нагрузке.
2. Основная часть. Составляет 70% занятия. Используется для реализации частной методики лечебной гимнастики. При этом осуществляются тренирующие воздействия на организм, решение общих и специальных задач, запланированных на занятие.
3. Заключительная часть. Составляет 15 % занятия. Используется для постепенного снижения физической нагрузки путем применения простейших физических упражнений.

При проведении лечебной гимнастики следует помнить, что нельзя строить занятие из одних только дыхательных упражнений, так как это приведет к переутомлению дыхательных мышц. После каждых 3-4 дыхательных упражнений необходимо дать несколько элементарных ОРУ.

При выполнении дыхательных упражнений очень важно согласовывать амплитуду и темп упражнения с глубиной и ритмом дыхания.

Дыхательная гимнастика игрового характера.

Игры для детей 4-7 лет.

Вводная часть.

Обычная ходьба. Проверять осанку перед зеркалом, встать прямо, голову не опускать, плечи опустить и отвести назад, грудную клетку развернуть. После проверки осанки ведущий читает стихотворение, а дети выполняют упражнения, указанные в строчках стиха:

Мы проверили осанку

И свели лопатки,

Мы походим на носках

И пойдём на пятках,

А затем – как все ребята

И как мишка косолапый.

Продолжительность ходьбы 40-60 секунд.

Основная часть.

«Куры».

И.п.- наклониться пониже, свободно свесив руки «крылья» и опустив голову:

Вдох – основная стойка, руки к плечам;

Выдох – наклон вперед, произнести «тах-тах-тах» , похлопывая при этом себя по коленям(3-5 раз).

«Самолет»

И.п. – основная стойка:

Вдох – поднять голову, развести руки в стороны, ладонями вверх;

Выдох- поворот с произношением «ж-ж-ж»;

Пауза - и.п.(2-4 раза).

«Насос»

И.п. – основная стойка:

Вдох – и.п.

Выдох – наклон туловища в сторону с произнесением звука «с-с-с» , руки скользят вдоль туловища.

Это очень просто – покачай насос ты,

Направо, налево руками скользя.

Назад и вперед наклоняться нельзя. (4-6 раз)

«Большой и маленький дома».

И.п. – основная стойка:

Вдох – встать на носки, руки – вверх, потянуться, посмотреть на руки;

Выдох- присесть, обхватив руками колени, опустить голову с произнесением звука «ш-ш-ш»;

Пауза – ходьба по залу. (4-6 раз).

У медведя дом большой,

А у зайки маленький.

Миша наш пошел домой,

Да и крошка- зайнька.

«Подуем на плечо».

И.п. – основная стойка:

Вдох – и.п.

Выдох – поворот головы по команде из стихотворения.

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порою.

Подуем на живот-

Как трубка, станет рот.

Ну а теперь – на облака,

И остановимся пока.

И повторим мы все опять:

Раз, два, три, четыре, пять. (2-3 раза)

«Косарь».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены:

Вдох – руки вправо назад;

Выдох – руки влево назад, произносятся вместе с ведущим «зу-зу».

Косарь пусть косит жнивье –

Зу-зу, зу-зу, зу-зу.

Идем со мной косить вдвоем –

Зу-зу, зу-зу, зу-зу.

Замах направо, а потом

Налево мы махнем.

И так мы справимся с жнивьем –

Зу – зу, зу- зу, зу-зу. (3-4 раза)

«Цветы».

И.п. – основная стойка.

Дети образуют круг и по команде ведущего ритмично поворачивают голову направо, налево, наклоняют вперед, отводят назад; при чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой.

Каждый бутончик отклониться бы рад

Направо, налево, вперед и назад.

От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались быстро в цветочном букете.(6- 8 раз)

« Еж».

И.п. – лежа на спине, прямые руки вытянуты над головой:

Вдох – и.п.;

Выдох – обхватив руками колени, прижать их к груди;

Пауза – потянуться.

Вот свернулся еж в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ежика коснулся –

Ежик сладко потянулся. (4-6 раз)

« Трубач».

И.п. – сидя или стоя, кисти сжаты, имитируя держание трубы.

Поднося руки ко рту, дети произносят стих:

Тру- ру-ру, бу-бу-бу !

Подудим в свою дуду. (3-4 раза)

«Жук».

И.п. – сидя, скрестив руки на груди и опустив голову:

Вдох – развести руки в стороны, расправив плечи и держа голову прямо;

Выдох – ритмично сжать руками грудную клетку, произнося «ж- ж –ж».

Жж – у-у-у, -

Сказал крылатый жук, -

Посижжж-у и пожужжж – у.(4 -5 раз)

Заключительная часть.

Ходьба с правильной осанкой , упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Ожидаемые результаты тренировки:

- формирование правильного дыхательного акта;
- формирование правильной осанки;

- формирование правильного свода стопы;
- укрепление мышечного « корсета»;
- укрепление позвоночника;
- развитие внимания, выдержки, быстроты реакции.