

## УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ



Дыхание, как известно, заключается в вентилировании лёгких, в замене использованного воздуха свежим, богатым кислородом.

Для того, чтобы научить ребёнка полноценно дышать, у детей вызывают потребность в притоке большого количества кислорода и в удалении накопившейся углекислоты. Такая потребность возникает при большой затрате мышечной энергии, например, при беге, прыжках. Вот почему так полезны подвижные игры с бегом на свежем воздухе.

С дошкольного возраста надо приучать детей дышать через нос. При дыхании через нос воздух, проходя через узкие каналы носа, согревается, очищается от пыли, благодаря ресничкам, имеющимся на слизистой оболочке носа, и поступает в лёгкие теплым и чистым.

При дыхании через рот воздух попадает непосредственно в лёгкие. Это увеличивает возможность получения инфекции. При этом грудная клетка, сердце плохо развиваются, жизненная ёмкость лёгких обычно бывает низкой.

Дыхание через нос возбуждает дыхательный центр, который расположен в продолговатом мозге, человек дышит глубже, чем через рот.

Переход с дыхания через нос на дыхание через рот, особенно во время бега, является для взрослого сигналом, что ребёнок получил достаточную физическую нагрузку, и её надо снизить, т. е. перейти с бега на ходьбу.

Дети дошкольного возраста имеют склонность задерживать дыхание при выполнении всякого непривычного движения, требующего от них некоторого усилия и напряжения.

Поэтому важно научить ребёнка не задерживать дыхание при выполнении упражнений. Для этого гимнастические упражнения сопровождаются звуками или словами, соответствующими образу упражнения. Они произносятся в тот момент, когда надо сделать выдох, т.е. когда сужается грудная клетка. Вдох совпадает с моментом расширения грудной клетки и расслабления мышц брюшной полости. При боковом сгибании и поворотах туловища выдох совпадает с наклоном или поворотом туловища в одну сторону, а вдох – с поворотом или наклоном в другую, или с моментом выпрямления, если упражнения делаются остановкой на моменте выпрямления. Звуки и слова также придают упражнениям эмоциональную окраску.

Важно научить детей экономно расходовать имеющийся в лёгких воздух, регулировать работу своих дыхательных мышц. Такое экономное расходование воздуха имеет большое значение при пении. Вдох делается очень быстро, а затем воздух задерживается в легких и постепенно выдыхается при произнесении звуков.

Некоторые упражнения можно проводить в двух темпах – медленном и быстром. При медленном темпе дети учатся экономно делать выдох, быстрый темп даётся для повышения активности детей.

При медленном темпе выдох делается со звуками: «тсс», «шш», или сопровождается «вниз». При быстром темпе на выдохе можно произносить слова: «вперёд», «вправо», «ух», или считать «раз», «два».

Для регулирования дыхания необходимо, чтобы темп движения соответствовал темпу детского дыхания. Взрослые должны учитывать, что у ребёнка более быстрый темп дыхания, поэтому выполнение упражнений в замедленном темпе сбивает с естественного ритма дыхания.

### **Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста**



Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости эпизодично и часто болеющих детей, является дыхательная гимнастика.

Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости эпизодично и часто болеющих детей, является дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться). Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с

волнением и раздражительностью. Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма и имеет ряд преимуществ. Она основана на носовом дыхании. Не случайно поэтому, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, т.к. носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке. И наша задача научиться и научить детей правильно дышать. Использование физических упражнений, направленных на предупреждение простудных заболеваний, улучшение функций верхних дыхательных путей, мы рекомендуем применять во всех группах. Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.

### **1. «ЧАСИКИ»**

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

### **2. «ТРУБАЧ»**

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

### **3. «ПЕТУХ»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

### **4. «КАША КИПИТ»**

Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

### **5. «ПАРОВОЗИК»**

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

### **6. «НА ТУРНИКЕ»**

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф».

Повторить 3—4 раза.

### **7. «ШАГОМ МАРШ!»**

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

### **8. «НАСОС»**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

### **9. «РЕГУЛИРОВЩИК»**

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5—6 раз.

#### **10. «ЛЕТЯТ МЯЧИ»**

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.

#### **11. «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»**

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки-вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.

#### **12. «ЛЫЖНИК»**

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

#### **13. «МАЯТНИК»**

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне— выдох, произносить «т-у-у-у-х-х».

Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

#### **14. «ГУСИ ЛЕТЯТ»**

Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».

