

«Чистое дыхание»

Консультация для родителей

Кокорина А. П.

– музыкальный руководитель МА ДОУ № 46



Цель: познакомить и обучить родителей дыхательной гимнастики.

Дыхание носом способствует очищению, увлажнению, согреванию воздуха в носовых ходах. Выдыхаемый через нос воздух согревает и увлажняет носовые ходы, предохраняет от сухости, переохлаждения и инфицирования. Восстановление правильного дыхания через нос способствует улучшению местного кровообращения, препятствует разрастанию аденоидов. Носовое дыхание с ритмичным и полным выдохом способствует расслаблению дыхательных мышц и рефлекторно расслаблению гладкой мускулатуры бронхов. Носовое дыхание (также рефлекторно) способствует регуляции мозгового кровообращения.

Метод А.Н. Стрельниковой стоит особняком среди остальных комплексов дыхательной гимнастики для детей. Его называют даже парадоксальным. Суть этой системы в том, что, в отличие от традиционных подходов, автор предлагает при выполнении упражнений обращать внимание не на весь процесс дыхания, а лишь на характер и качество вдохов. Выдох же считается естественным следствием процесса вдыхания. Кроме того, грудная клетка во время вдоха, согласно системе Стрельниковой, не расширяется, а искусственным образом сжимается (этому способствуют наклоны, повороты корпуса, обхватывание ребер руками).

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей подходит для ребятиншек от 3 лет. «Верхней» границы возраста практически не существует. Можно заниматься до глубокой старости, так что выполняйте упражнения всей семьей! Для первого занятия этих трех упражнений достаточно. А в каждом последующем можно разучивать еще по 1 упражнению из комплекса Стрельниковой.

Начинать гимнастику всегда надо упражнениями «Ладони» и «Погончики». Весь базовый комплекс состоит из 14 упражнений. Общие рекомендации:

1. Утренний комплекс дыхательных упражнений выполняется сразу после сна, натощак. Можно заниматься и после приема пищи, но не ранее,

чем через час. Заниматься лучше 2 раза в день: по утрам до завтрака и по вечерам до ужина.

2. Перед началом выполнения утреннего комплекса упражнений выполните все привычные для вас водные процедуры: - умойтесь или примите душ; - почистите зубы; - прочистите носоглотку и т.д.

3. Выпейте стакан теплой воды. Приготовьте и поставьте рядом с собой стакан с теплой водой. Если во время выполнения упражнений вы почувствуете сухость в носоглотке, то можно будет выпить несколько глотков воды.

4. Откройте форточки и проветрите комнату, в которой будете проводить занятие. Хорошо, если в этой комнате будет включен ионизатор воздуха.

5. Одежда должна быть свободная. Если Вас ничто не стесняет, го можно выполнять упражнения обнаженным. Единственное требование - Вам не должно быть холодно во время выполнения упражнений. Не стоит делать гимнастику Стрельниковой для детей перед сном, так как она довольно сильно бодрит, и уложить ребенка после ее выполнения будет проблематично. Автор методики рекомендует делать по 3 «захода», включающих в себя все упражнения последовательно, но при нехватке времени можно ограничиться и одним или двумя «заходами». При выполнении упражнений сосредоточьтесь на вдохе (он выполняется с сомкнутыми губами) и не обращайте внимание на выдох - он должен происходить естественно!.

Основной комплекс дыхательных упражнений.

1. Упражнение «Ладшки»

(разминочное)

Исходное положение: встать прямо, показать ладошки «Зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса. Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки.

Сразу после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем.

Важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выталкивать «отработанный» воздух. Выполняйте при разучивании без музыки, затем под музыку, форма- квадрат.

2. Упражнение «Погончики»

Исходное положение: Встаньте прямо, сжатые в кулачки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулачки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что- то. При этом во время толчка кулачки разжимаются. Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопыриваются.

На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулачки - выдох ушел самостоятельно через нос или рот. Упражнение можно делать сидя или лежа. Ритм армейского марша.

3. Упражнение « Насос»

(накачивание шины)

Исходное положение: Встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу, спина круглая, а не прямая, голова опущена, смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз. Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона (« понюхайте пол»)

Слегка поднимитесь, но не напрягайтесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот. Ритм армейского марша.

4. Упражнение « Кошка»

(приседания с поворотом)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При повороте вправо и влево одновременно с коротким шумным вдохом делаем руками легкое «сбрасывающее» движение. Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас не «заносило» на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени слегка гнутся и выпрямляются, приседание легкое, пружинистое. Спина все время прямая, ни в коем случае не сутультесь!

Итак, повернулись вправо, слегка присели – вдох, колени выпрямились - выдох пассивно уходит при их выпрямлении. Повернулись влево - слегка присели, кистями рук сделали легкое сбрасывающее движение- вдох. Сразу же после этого колени выпрямились, воздух ушел абсолютно пассивно при их выпрямлении. Вдох справа - вдох слева. Упражнение можно делать и сидя.

5. Упражнение «Обними плечи»

(вдох на сжатии грудной клетки)

Исходное положение: встаньте прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест- накрест. При этом одна рука окажется над другой, при чем какая над какой- вес равно, главное помнить, что в течении всего упражнения положения рук менять не следует. Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны, но не до исходного положения. В момент вдоха локти сошлись на уровне груди, образовался как бы треугольник, затем руки слегка расходятся, получился квадрат. В этот момент на выдохе абсолютно спокойно уходит воздух.

Итак - руки сходятся в треугольнике - вдох, затем слегка разводятся в стороны - образовался квадрат - выдох ушел незаметно через нос или рот.

Помните, вы должны бросать руки навстречу друг другу параллельно, а не крест-накрест.

Руки в упражнении не следует напрягать, не следует широко разводить в стороны и не следует менять местами.

Упражнение можно делать сидя и лежа. Ритм армейского марша.

7. Упражнение «Большой маятник»

(«Насос» и «Обними за плечи»)

Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу, (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже их) – вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи - тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами - движениями.

Итак: поклон к полу, руки к коленям - вдох, затем легкий прогиб в пояснице-встречное движение рук со слегка откинутой назад головой - тоже вдох. Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное - состоит из двух простых: «насоса» и «обними за плечи».

Сильно в пояснице не прогибайтесь. когда откидываетесь назад и не напрягайтесь. Все делается легко и просто без лишних усилий.

О выдохе не думайте, он абсолютно пассивен и уходит после каждого вдоха самостоятельно, без вашей помощи. Не задерживайте и не выталкивайте воздух, он уходит в промежутке между вдохом с пола и вдохом с потолка.

8. Упражнение «Повороты головы»

Исходное положение: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева. Справа- вдох, слева - вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается). Шею ни в коем случае не напрягайте. Туловище не подвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой.

9. Упражнение « Ушки»

(«Ай - Ай» или « Китайский болванчик»)

Исходное положение: встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу- короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите «Ай - Ай»). Плечи при этом не дергаются, попытайтесь их удержать в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

10. Упражнение «Маятник головой» или «Малый маятник»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз, посмотрите на пол - вдох. Откиньте голову вверх - посмотрите на потолок - тоже вдох. Вдох снизу, с пола – вдох сверху, с потолка. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова

при этом посередине не останавливается. Шею ни в коем случае не напрягайте.

11. Упражнение «Перекаты»

(Вперед – назад)

Исходное положение: правая нога впереди, левая на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела на обеих ногах. Переносим тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу (левая нога сзади на носочке, согнута в колене - на нее не опираться). Стоим на правой ноге, как цапля посреди болота, вся тяжесть тела на ней, левая сзади на носочке только для поддержания равновесия. Слегка присели на правой ноге - вдох, затем правое колено выпрямляем и только после этого переносим тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Теперь она прямая, вся тяжесть тела на ней, а правая нога спереди на носочке для поддержания равновесия. Присели на левой ноге и одновременно сделали короткий шумный вдох носом (приседания короткие, пружинистые, низко ни в коем случае не приседайте). После короткого вдоха, сделанного одновременно с приседанием на левой ноге, левая нога обязательно выпрямляется, и тяжесть тела переносится на стоящую впереди правую ногу. Теперь она снова прямая, вся тяжесть тела на ней. Делаем такое же танцующее легкое приседание с одновременным, коротким шумным вдохом через нос. После вдоха правая нога в колене выпрямляется, и мы переносим тяжесть тела с нее на стоящую сзади на носочке левую ногу, она прямая, а стоящая впереди правая нога - на носочке для поддержания равновесия.

Итак: вперед – назад, вдох на правой ноге, вдох на левой ноге. Колено в момент приседания с вздохом слегка сгибается, а затем выпрямляется, одновременно выдох уходит пассивно после каждого вдоха.

12. Упражнение «Шаги»

«Передний шаг» (Рок-н-ролл)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела.

Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем, делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или рот уходит выдох. Обе ноги на какое-то мгновение занимают прямое положение. Затем поднимаем вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой, в этот момент слегка приседаем - вдох. После этого обе ноги на какое-то мгновение выпрямляются - выдох уходит. Правое колено вверх - вдох, левое колено вверх – вдох, выдох свободно уходит после каждого вдоха. В этом упражнении нужно не просто маршировать на прямых ногах, как на плацу, а слегка приседать, как бы танцуя рок-н-ролл. Руки при этом либо висят вдоль туловища, либо делают легкое встречное движение на уровне пояса. Спина в этом упражнении должна быть абсолютно прямой. Следите за этим, и не сутультесь.

«Задний шаг»

Исходное положение: встаньте прямо, отведите согнутую ногу в колене назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На другой ноге (левой) в этот момент делаем легкое танцующее приседание. Затем ноги на какое-то время выпрямляются - выдох ушел.левой пяткой пытаемся ударить себя по ягодице, слегка приседая при этом на правой ноге и одновременно вдыхая шумно носом. Ноги выпрямляются, выдох уходит сразу же после каждого вдоха. Руки либо висят вдоль туловища, либо кисти рук делают легкое встречное движение на уровне пояса.

КАК НУЖНО ОСВАИВАТЬ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ

Если вы решили освоить комплекс упражнений дыхательной гимнастики, начните с первых трех упражнений.

Все упражнения выполняются в ритме армейского строевого шага.

Вдох должен быть предельно активным, выдох абсолютно пассивным. Просто шумно на всю квартиру как бы нюхайте воздух. Думайте только о входе, а то собьётесь.

Шумный короткий вдох носом в нашей гимнастике делается при слегка сомкнутых губах. Помогать входу мышцами лица (гримасничать) категорически запрещается.

Нельзя также в момент вдоха поднимать небную занавеску, посылать воздух в глубь тела, выпячивая при этом живот. Плечи в акте дыхания не участвуют и не поднимаются.

Занятия вы должны проводить 2 раза в день: утром и вечером, каждый последующий день, осваивая по одному новому упражнению.

Заключение:

При выполнении физических упражнений организму необходимо больше кислорода. Это возможно только при увеличении дыхательных циклов в минуту и увеличении глубины дыхания. Для ослабленных детей правильное дыхание является залогом оздоровления. Правильное дыхание стимулирует работу сердечно-сосудистой, нервной системы, головного мозга, способствует умению управлять своим поведением. Процессом дыхания можно научиться управлять.