

«Дыхательная гимнастика для профилактики простудных заболеваний»

Воспитание здорового ребенка – одна из главных задач семьи и дошкольного образовательного учреждения. Проблема воспитания здорового ребенка, стоящая перед нами, была и остается наиболее актуальной, и в связи с этим возникает необходимость поисков эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности. Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости эпизодично болеющих детей, является дыхательная гимнастика.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клетки 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 является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка. При выполнении комплекса таких упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, координация движений, мышцы рук и позвоночника, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем. У дыхательной гимнастики очень мало противопоказаний. Так, выполнять данные упражнения не рекомендуется тем, кто имеет травмы головного мозга, травмы позвоночника, выраженный остеохондроз шейного - грудного отдела позвоночника, при кровотечениях и высоком артериальном, внутричерепном или внутриглазном давлении. Можно проконсультироваться с врачом, какие именно упражнения больше подойдут для вашего ребенка.

Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освободить легкие от остаточного воздуха,

выталкивая его путем сжатия легких. Если ребенок не делает полноценного выдоха, то в легких остается некоторое количество «отработанного» воздуха, который мешает поступлению нового свежего воздуха в достаточном объеме. Другие упражнения, наоборот, подразумевают быстрое поверхностное дыхание. Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводят 2 раза в день по 10-15 минут, не раньше, чем через 1 час после приема пищи.

Дыхательные упражнения можно выполнять вместе с утренней гимнастикой или отдельным комплексом. Занятия для детей проводят в игровой форме. Для проведения дыхательной гимнастики возможно использование различных приспособлений: свистков, воздушных шариков, трубочек для коктейля, мыльных пузырей, можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки. **Основу дыхательной гимнастики составляют упражнения с удлинённым и усиленным выдохом.** Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетании звуков (ах, ох, ух). Эти дыхательные упражнения рекомендуется проводить в игровой форме («жужжит пчела», «гудит пароход», «стучат колеса поезда» и пр.). Необходимо постепенно увеличивать нагрузку на детей за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

Упражнения для дыхательной гимнастики:

1. Исходное положение стоя. Рот закрыт. Одно крыло носа плотно прижать пальцем, закрыв ноздрю, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую ноздрю.
2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь - вдох, опустить руки вниз - выдох. Выполнять медленно до 5 раз.
3. Стоя, вдыхать через одну ноздрю, а выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую ноздрю.
4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).
5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлинённом выдохе произносить звук «м-м» (медленно до 8 раз).
6. При ходьбе дышать только через нос. Постепенно удлинять фазу выдоха: на 2 счета - вдох, на 3-4-5-6 - выдох; на 2 счета - вдох, на 3-4-5-6-7 - выдох (2-3 мин).

Дыхательные упражнения при нарушении голоса нужно чередовать с теми, которые предназначены для его улучшения. Ребенок может повторять текст за взрослым.

Совместное чтение стихотворного текста помогает развитию голоса ребенка.

Некоторые тексты, специально подобранные для этой цели:

1. Я жук, я жук! Я тут живу, жужжу, жужжу, гляжу, лежу. Я не тужу, Всю жизнь жужжу: -ж-ж-ж.

2. Топоры-то, топоры, так и сыплются с горы. Вот и чайник за кофейником бежит, тараторит, тараторит, дребезжит. Утюги бегут побрякивают, через лужи, через лужи перескакивают.

3. Дубовый столб стоит столбом, в него баран уперся лбом. Хотя не жаль барану лба, но лбом не сбить ему столба.

Важно использовать игровые ситуации, меняя силу звучания, высоту голоса, что предупреждает его утомляемость при длительных упражнениях.

Тексты подбирают исходя из интересов, развития, увлечений ребенка, с учетом отработки определенных звуков и их произношения. Читают текст то медленно, то быстро, то нараспев, меняя интонации построчно. Во всех случаях учитывают возраст и общее развитие ребенка.

