



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 и т.д. Процесс дыхания, осуществляемый

дыхательными центрами нервной системы, состоит из трёх 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 – переходная фаза, характеризующаяся завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху. Пауза не менее важна, чем «активные» фазы дыхания: она обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию лёгких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы и др.

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

Жизненная ёмкость лёгких ребёнка 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, поставить ноги чуть уже плеч, стопы – параллельно, руки вдоль туловища или левая рука на нижней части живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля за дыханием).

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 вперёд, скрещивая перед собой опущенные руки, делать свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки, одновременно выдохнуть.
- Медленно наклониться вперёд, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, делая вдох.
- Исходное положение то же. Сделать вдох, на выдохе повернуться, одна рука за спину, другая вперёд; вернуться в исходное положение.
- Ноги на ширине плеч, руки опущены; медленно поднимать правую руку, скользя ею вдоль туловища и поднимая 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 нужно в удобной спортивной форме;
- необходимо следить за тем чтобы воздух входил и выходил из лёгких одной непрерывной струёй, а вдох и выдох были равными по силе и длительности и плавно переходили друг в друга;
- нагрузку увеличивать постепенно, за счёт увеличения числа повторений и усложнений.

**Комплекс дыхательной гимнастики для детей
с использованием рифмованных строчек.**

«Насос»



Это очень просто:
Накачай насос ты.
Вправо-влево
Руками скользя,
Назад и вперёд
Наклоняться нельзя.
Накачай насос ты-
Это очень просто.

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

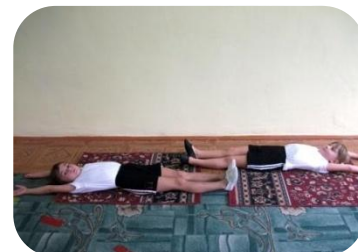
«Трубач»



Мы пришли и сели,
Играем на трубе.
Тру-ру-ру, ру-ру-ру!
Подудим в свою трубу.

И.П. – сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и, как в трубу, произнести: «Тру-ру-ру». Повторить 3-4 раза.

«Ёж»



Вот свернулся ёж в клубок,
Потому что он продрог.
Лучик ёжика коснулся,
Ёжик сладко потянулся.

И.П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.
Согнуть ноги и руками притянуть их к груди –
выдох с произнесением: «Фр-р-р» (ёжик замёрз).
Опустить ноги, поднять руки вверх- вдох (ёжик
согрелся). Повторить 5-6 раз.

«Куры»



Бормочут куры по ночам,
Бьют крыльями: тах-тах.
Поднимем крылья мы к плечам,
Потом опустим так.

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

«Гуси»



Жили у бабули
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.

«Птичка»



Птичка крылышками машет
И летит к себе в гнездо.
Птенчикам своим расскажет,
Где она взяла зерно:
«Чик-чирик!», «Чик-чирик!»

И.П.- стоя. Поднять руки-крылья до уровня плеч
одновременно выполнить вдох.

Два коротких выдоха с паузой после каждого из
них с произнесением «Чик-чирик!». Повторить 4-5
раз.

«Жук»



Жук в рубашке полосатой
Прилетел играть к ребятам.
На цветок лиловый сел – песню звонкую запел:
«Ж-ж-ж...»



И.П.- стоя. Развести руки в стороны, расправить плечи, голову держать прямо – вдох.
Скрестив руки на груди, опустить голову, произнося: «ж-ж-ж» - выдох. Повторить 5-6 раз.

«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 4-5 раз.

