

Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детского организма.

Дыхание - это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут.

Вот почему человеку важно не просто дышать, а дышать правильно.

Важное место в оздоровлении ребенка принадлежит дыхательным упражнениям. Наиболее благоприятный период для начала занятий специальными дыхательными упражнениями приходится на возраст от 3 до 7 лет.

Многие современные методы снижения заболеваемости детей и подростков дают хорошие результаты, но требуют материальных затрат. Для работы по некоторым методикам необходимо отдельное помещение и дополнительное время

Дыхательная гимнастика Стрельниковой - универсальна. Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Её можно делать дома и на улице, стоя, сидя и лёжа, всю сразу или по частям. Она не имеет противопоказаний и очень результативна.

Благодаря дыхательной гимнастики решаются задачи:

- Укрепить здоровье детей;
- Восстановить нормальное физиологическое дыхание через нос;
- Направить энергию детей «в мирное русло» и полнее удовлетворить потребность в двигательной активности;
- Улучшить речевое дыхание;

При проведении дыхательной гимнастики с детьми выполнялись следующие необходимые условия:

- Дыхательную гимнастику проводили натощак, исключая 20 минут до еды или через 1 час после приёма пищи;
- Перед выполнением гимнастики прочищали нос;
- Особое внимание уделяли одежде детей, т.е. - стягивающие предметы одежды (тугой воротник, пояс) должны быть ослаблены, чтобы улучшить движение грудной клетки и диафрагмы.
- Дыхательные упражнения были включены в комплекс утренней гимнастики, в физминутки во время занятий, на прогулке (при температуре воздуха выше 10 –12 градусов тепла), после дневного сна.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать определённые правила:

1. Вдох – «громкий», короткий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгайте носом, как бы нюхая запах гари).
2. Выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот. О выдохе думать запрещено. Если вы будете думать о выдохе – собьётесь! Выдох – это уходящий вдох.
3. В стрельниковской дыхательной гимнастике короткие шумные вдохи носом делаются только одновременно с движениями: хватаем – нюхаем, кланяемся – нюхаем, приседаем – нюхаем, поворачиваемся – нюхаем и т.д.

Важно отметить, чтобы обучить детей данной оздоровительной технологии, необходимо самим педагогам освоить принцип парадоксальной гимнастики Стрельниковой, упражнения, их последовательность и технику выполнения.

РИТМИЧНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОУ С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПО СТРЕЛЬНИКОВОЙ.

Упражнения:

1. Ладшки

И.П.- Стоя. Ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях. (Локти направлены строго вниз) Ладони от себя.

Подражать мы будем кошке

Кулачки сожмем в ладошки.

Действие: делаются короткие шумные вдохи, одновременно в такт ладони сжимаются

2. Насос.

И.П.- Ноги на ширине плеч. Руки вдоль туловища.

Мы сейчас насос достанем

Шину быстро накачаем.

Действие: слегка наклониться к полу, при этом спина должна быть округлая, а не прямая. Голова опущена, руки свисают к полу не касаясь его. плечи и шея расслаблены. В конечной точке наклона делается короткий шумный вдох носом. После этого туловище слегка приподнимается, одна спина полностью не распрямляется.

3. Ушки.

И.П.- Стоя. Спина прямая. Ноги чуть шире плеч. Руки, плечи, спина расслаблены.

Головою покачаем-

Вправо-влево наклоняем.

Действие: выполняются покачивания головой. Правое ухо тянется к правому плечу, одновременно с этим делается энергичный шумный вдох носом. Левое ухо тянется к левому плечу, снова делается энергичный шумный вдох носом. выдох делается произвольно между вдохами. Посередине голова не останавливается, плечи и корпус должны быть неподвижны. Работает только голова.

4. Кошка.

И.П.- стоя. Спина прямая. ноги чуть уже ширины плеч (не должны отрываться от пола). Руки на уровне пояса.

Кошка, кошка, кошка брысь

На дорожку не садись.

Действие: ноги слегка сгибаются, туловище поворачивает то вправо, то влево, тем самым тяжесть тела переносится то на правую, то на левую ногу. Глубоко приседать не надо, колени слегка лишь сгибаются и разгибаются, во время приседания руками делаются хватательные движения справа и слева от себя. Поворот осуществляется только в талии.

5. Повороты

И.П.- стоя. Спина прямая. Ноги чуть уже ширины плеч. Руки вниз.

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо.

Действие: попеременно поворачивается голова то вправо, то влево. с каждым поворотом делается шумный вдох носом. Посередине голова не останавливается. Выдох происходит произвольно.

6.Обними плечи.

И.П.- Стоя. Спина прямая. Ноги на ширине плеч. Руки на уровне груди.

Ой, ребята, замерзаем-

Плечи дружно обнимаем.

Действие: руки бросаются навстречу друг другу параллельно, а не крест-накрест. т.е. по схеме плечо-подмышка, а не плечо – плечо. Не важно какая рука будет сверху левая или правая. Руки не разводятся широко в стороны. Локти не разгибаются. Одновременно с каждым объятием происходит короткий шумный вдох носом. Сразу после вдоха руки немного разводятся в стороны. Выдох производится произвольно.

7.Шаги.

И.П.- стоя. Спина прямая. Ноги чуть шире плеч. Руки, плечи, спина расслаблены.

Левой-правой мы шагаем.

Быстро воздух мы вдыхаем.

Действие: в исходном положении «шаг на месте», одновременно делаются ритмичные вдохи. Левой вдох, правой вдох. Упражнение можно делать на ходу.

Все стихи выдержаны в одном ритме, под который получается 8 вдохов. Затем отдых 3 секунды. Упражнения можно проводить выборочно по 3-4 упражнения, чередуя их