

Методика дыхательной гимнастики М.Л. Лазарева

Дыхательная гимнастика направлена не только на формирование здоровья у здоровых детей, но и на реабилитацию детей с хроническими бронхолегочными заболеваниями, в частности бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика тренирует совершенно конкретные дыхательные качества – силу дыхательных мышц, объёмную скорость дыхания, жизненную емкость и другие качества.

Дышать необходимо через нос – это одно из главных правил Школы дыхания. От того, правильно дышит ребенок или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие. Через рот воздуха в легкие попадает значительно меньше, работают будут лишь верхние отделы, значит, организм получает меньше кислорода. 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.

Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики:

Взрослые предварительно должны сами освоить дыхательные упражнения.

Заниматься дыхательной гимнастикой за 20 минут до еды и 1 час после еды.

Во время болезни, высокой температуры упражнения не выполняются. Вдыхать и выдыхать воздух через нос. Можно включать во все комплексы дыхательной гимнастики, в режимные моменты в течение дня.

Наиболее интенсивно проводить в осенне-весенний период, когда идет подъем заболеваний верхних дыхательных путей. Выполняется как в

покое, так и ходьбе. Для эффективности дыхание должно выполняться не менее 3 минут.

Внимание! Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах). Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза) или упражнение «Ныряние». После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным.