

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. Дыхательная гимнастика.

Методика М.Л. Лазарева, направлена на отработку у ребенка основных дыхательных качеств (Полное дыхание; Ритмическое дыхание; Звуковое дыхание; Гипоксическое дыхание; Силовое дыхание; Парадаксальное дыхание; Дренаж) и оптимизацию функции дыхания. 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. Анализ диагнозов детей выявил то, что более чем у половины детей не сформировано или нарушено носовое дыхание. 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 от 3-6 раз в день.

Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать надо с упрощенной формой выполнения с постепенным усложнением.

Комплексы необходимо чередовать в течении двух недель, можно варьировать.

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 «Нырание». 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.



Комплекс дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста.

«ПРОГУЛКА В ЛЕС».

I. «ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ» (1 часть упр-я).

1. «Ароматы природы».

И.п. Стоя. После выдоха медленно вытягивается воздух. Делается попытка уловить тончайшие ароматы природы. Темп медленный. Повторить 4 раза.

II. «РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ».

2. «Подышем носом».

И.п. Стоя. Прижимать ноздри указательными пальцами. Через одну делать вдох, через другую - выдох. Повторить 4 раза.

3. «Понюхаем цветок».

И.п. Стоя. После выдоха сделать три коротких вдоха через нос. Повторить 4 раза.

4. «Сдуем одуванчик».

И.п. Стоя. После глубокого вдоха, сделать три коротких выдоха. Повторить 4 раза.

5. «Подышем животом».

И.п. Стоя, руки на животе. Сделать вдох и втянуть живот, выдох- надуть живот.

III. «ЗВУКОВОЕ ДЫХАНИЕ».

6. « В лесу много комариков».

После вдоха, на выдохе произносить звук «З», предельно долго, негромко. Произносить 4 раза.

7. « Жуки».

Делается вдох. На выдохе произносится долго и негромко звук «Ж». Повторить 4 раза.

8. « Деревья поют».

И.п. Стоя, ладонь на области солнечного сплетения. Делается вдох, на выдохе негромко произносится звук «М» (глубокое звучание), немного покачиваясь. Повторить 4 раза.

9. «Дровосек рубит дрова».

И.п. Ноги на ширине плеч, руки сцепить в замок. Вдох -поднять руки вверх, на выдохе опустить руки вниз, сказать «бух-бах». Повторить 8 раз.

10. « Дровосек заболел».

И.п. Стоя, немного наклонившись вперед. Делать кашлеподобные толчки «КХ-КХ». Повторить 32 раза.

IV. «ГИПОКСИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ».

10. «Мешок». И.п. стоя, полиэтиленовый мешок прижат ко рту и носу. Сделать глубокий вдох и выдохнуть в мешок. Дышать сколько сможешь.

V. «СИЛОВОЕ ДЫХАНИЕ».

1. « Деревья в лесу большие и маленькие».

И.п. Стоя, руки вверх. Сделать вдох, присесть - выдох, руки вниз. Повторить 4 раза.

2. « Над лесом летит самолет»

И.п. Лежа на животе, руки под подбородком. Поднять верхнюю часть туловища и руки в стороны, произнести звук «У». Повторить 4 раза.

3. « Бабочки».

И.п. Сидя, стопы соединены и прижаты к туловищу. Сделать вдох, наклониться, достать головой стопы – сделать выдох.

4. « Массаж».

И.п. Дети стоят друг за другом. Хлестко бьют ладонками впереди стоящего, при этом делая резкий выдох ртом.

VI. «ПАРАДОКСАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ».

5. Игра «Пожар». Дети пытаются определить, в какой стороне случился пожар.

VII. « ДРЕНАЖ».

6. « Веселые инструменты».

И.п. Стоя. Вдох, задержка на 2-3 секунды. Далее на « мычании» производится поколачивание по грудной клетке мягкими кулачками.

7. «Ха - дыхание».

И.п. Стоя, ноги врозь. Вдох, руки медленно поднимаются вверх, резкий наклон вниз опускаются руки и делается резкий выдох « ХА». Повторить 2 раза.