

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

Дыхание - синоним жизни. Поэтому для человека важно не только дышать, но и не менее важно дышать правильно. От того, как человек дышит, зависит работа всех систем органов. Частота, глубина вдохов и выдохов влияют на все функции организма человека, включая и сознание.

Академик В.П. Петленко, подчеркивая значение дыхания, приводит древнее изречение: "Ум властелин чувств, а дыхание - властелин ума".

Большинство дошкольников не умеют правильно дышать во время ходьбы, бега и выполнения других физических упражнений. Многие дети плохо сочетают дыхание с движением. Неправильное дыхание препятствует нормальному насыщению крови кислородом, приводит к дисфункции обмена веществ, снижает общую физическую и умственную работоспособность, провоцируя быстрое утомление. Именно поэтому в профилактике многих заболеваний значительное внимание отводится культуре дыхания. Дыхательные упражнения особенно необходимы для детей с ослабленным здоровьем. Нормализация дыхания в результате выполнения различных дыхательных гимнастик снижает проявление многих патологических изменений в организме, поднимает общий жизненный тонус.

Особенно благоприятны для органов дыхания быстрая и длительная ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание. Но даже при их систематичности не следует игнорировать общее положительное развивающее и общеукрепляющее действие дыхательной гимнастики.

Дыхание осуществляется дыхательными центрами нервной системы и состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой. Дыхательная пауза, следующая за выдохом, обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы.

«Перебор дыхания» влечет за собой резкий выдох – голос звучит прерывисто, форсированно. Количество выдыхаемого воздуха не должно быть слишком

большим. Необходимо избегать задержек дыхания, которые приводят к кислородному «голоданию» и повышенной утомляемости.

Обучение детей правилам гигиены дыхания и навыкам его регуляции полезно и необходимо начинать с дошкольного возраста и продолжать в школе, так как с дыханием связаны: речь, движение, кровообращение, терморегуляция, обменные процессы в тканях, активность нервной и иммунной систем, биологические ритмы организма.

Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю через рот. Вызывая положительные эмоции, такие упражнения повышают интерес ребенка к дыхательной гимнастике, которые к тому же способствуют развитию творческого воображения и фантазии.

### **РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Упражнения можно включить в комплекс утренней гимнастики, разминки после сна, во время прогулки (не менее 2 раз в день).

- «Часики». Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая вперед и назад прямыми руками, произносить «тик-так» (6—7 раз).
- «Дудочка». Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленно вдох с произнесением звука «п-ф-ф-ф» (4 раза).
- «Петушок». Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны и вздохнуть, затем похлопать по бедрам со словами «ку-ка-ре-ку» — выдох (4 раза).
- «Паровозик». Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух» (15—20 с).
- «Веселый мячик». Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком «у-х-х-х» — выдохнуть, затем догнать мяч (4—5 раз).
- «Гуси». Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох — опускать вниз с произнесением длительного звука «г-а-а-а» (1 мин).

- «Каша кипит». Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь — вдохнуть, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот — выдохнуть. При вдохе громко произносить «ф-ф-ф» (4 раза).

## **КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГОРЛА**

- «Лошадка». Цокать язычком, как лошадки, то громче, то тише. Скорость движения лошадки то увеличиваем, то снижаем (20—30 с).
- «Ворона». Произнести протяжно ка-а-а-ар (5—6 раз), поворачивая голову или поднимая ее. Громко каркала ворона и охрипла. Стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (6—7 раз).
- «Змеиный язычок». Длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка (6 раз).
- «Зевота». Расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о-о», позевать (5—6 раз).
- «Веселые плакальщики». Имитировать плач, громкие всхлипывания с шумным вдохом, без выдоха (30—40 с).
- «Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурить, губы раздвинуть и произнести ха-ха-ха, хи-хи-хи.

**Играйте на здоровье!**