
ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ НАВЫКОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

ЗАДАЧИ

- Для ослабленного детского организма правильное дыхание, которое способствует развитию и укреплению грудной клетки, является залогом оздоровления.
- Повышает общий жизненный тонус ребенка и сопротивляемость, закаленность и устойчивость его организма к заболеваниям дыхательной системы.
- Развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает лимфо- и кровообращения в легких, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

ДЫХАНИЕ НОСОМ

- Тренирует диафрагму.
 - Приучает дыхательный центр к излишкам углекислоты
 - Защищает трахею и бронхи от холодного воздуха.
-

ПРОЦЕДУРА ТУАЛЕТА НОСА

- Учить ребенка с первых недель пребывания его в дошкольном учреждении.
 - ПРОЦЕДУРА:
Ребенок смачивает нос водой, высмаркивает, поочередно зажимая каждую ноздрю, затем еще раз промывает водой.
 - ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ:
Умывание перед завтраком, перед физкультурным занятием, перед выходом на прогулку, после прогулки, во время умывания, перед обедом, после дневного сна.
-

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ

■ НЕУХОЖЕННЫЙ НОС:

- затруднение носового дыхания;
- прямая угроза здоровью ребенка.

■ ДЫХАНИЕ РТОМ:

- деформация лица (узкое), зубы кривые, несимметричные; понижение слуха; малокровие;
- замедление роста, умственного и физического развития; недоразвитие грудной клетки; застой крови в верхних легких; частые простудные заболевания, туберкулез;
- неполный объем вдыхаемого воздуха (75 % необходимого);
- рассеянность, плохое настроение и т.д.

Система дыхательных упражнений основана на физиологических особенностях дыхания ребенка и направлена на развитие дыхательного аппарата.

НОРМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

- Участвует весь дыхательный аппарат – называется смешанным или гармонично-полным.
 - **На вдохе** – воздух последовательно заполняет нижние, средние и верхние отделы легких. При этом **сначала** выпячивается живот, **затем** грудная клетка расширяется и поднимается вверх.
 - **На выдохе** – воздух последовательно выходит из нижних, средних и верхних отделов легких, при этом сначала втягивается живот, затем грудная клетка сужается и опускается.
-

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛНОЦЕННОГО ДЫХАНИЯ

1. Упражнения в беге.
 2. Гимнастика дыхательных мышц.
 3. Обучение технике дыхания (дыхание через нос, с закрытым ртом, глубокий вдох, продолжительный выдох).
 4. Постановка соответствующих певческих навыков.
-

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

- Занятия проводятся 2-3 раза в неделю в облегченной одежде, в хорошо проветренном помещении, при температуре не выше 17 градусов, желательно в утренние часы (не ранее чем через час после приема пищи).
- Дыхательные упражнения проводить в игровой форме (жужжит пчела и др.). Основу – упражнения с удлиненным и усиленным выдохом.
- Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений составляет 2:1.
- Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

ПРАВИЛА ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

1. Дышать надо с удовольствием, т.к. положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.
 2. Необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении; что увеличивает его положительное действие.
 3. Дышать надо медленно. Это необходимо для насыщения организма кислородом.
 4. Выполнять каждое упражнение нужно не дольше чем оно доставляет удовольствие.
-

ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ

- Следует проводить **методом терпеливого показа,**
повторного напоминания, лучше всего после упражнений, связанных с большой затратой энергии (бега, продолжительной маршировки, прыжков и т.д.).
-

КАЖДОЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ СОСТОИТ ИЗ ШЕСТИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ

1. Принять позу и зафиксировать ее.
 2. Расслабиться.
 3. Сосредоточиться на предстоящем упражнении, обдумать его основные элементы.
 4. Выполнить дыхательные упражнения.
 5. Отдохнуть после упражнения, сменив позу.
-

ОСНОВНАЯ ПОЗА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

- Встать прямо, поставить ноги чуть уже плеч, стопы параллельно;
 - найти удобное положение головы и туловища;
 - руки вдоль туловища или левая рука на нижней части живота,
 - а правая рука сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля за дыханием)
-

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох. Медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох;
 2. Плечи вперед, скрещивая перед собой руки и делая свободный выдох, медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно вдыхая.
 3. Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох; медленно распрямиться и прогнуться назад, делая вдох.
-

4. И.п. то же. Сделать вдох;

**на выдохе – одна рука за спину, другая – вперед;
вернуться в и.п. И сделать то же, но в другую сторону.**

5. Ноги на ширине плеч, руки опущены.

**Медленно поднимать правую руку, скользя ею по
туловищу и поднимая плечо – вдох,
опускать руку и плечи – выдох, то же в другую сторону.**

**6. «Гребля на байдарке» - плечами (поочередно)
выполнять круговые движения (дыхание произвольное)**

ОБУЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТАТИСТИЧЕСКИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

(П.П. Болдурчиди)

- Обучение с рассказа о сильных и смелых космонавтах, которые научились правильно дышать перед полетом (детям предлагается раздеться по пояс и в положении сидя подготовиться к упражнению).
- Педагог к детям : «Покажите вашу грудь, положите на нее обе руки».

Далее предлагается, держа ладони на груди «понюхать, как пахнут цветочки» - сделать вдох, а затем «сдуть пух с одуванчика» - сделать выдох.

- В фазе вдоха грудь нужно опускать.
- ~~Каждый вдох и выдох совершается на протяжении~~
2 – 3 секунд.
- Обращается внимание детей на медленное и бесшумное выполнение каждого вдоха и выдоха.
- Упражнение повторяется 2-3 раза, со зрительным и тактильным контролем за движением грудной клетки.
- Затем несколько ребят по очереди рассказывают,
что они «видели» во время каждого вдоха и выдоха.
- В заключение дошкольнику объяснить, что это грудной тип дыхания.
- И.п. Лежа на спине, кладут руки (ладонями) на грудь и при зрительном контроле выполняют 1-2 раза то же упражнение.

БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ

- Дети, сидя на полу, слушают объяснения педагога и наблюдают, как он демонстрирует брюшное дыхание.
- Во время показа обратить их внимание на следующем: «когда вы нюхаете цветочки», надо сделать вдох, в это время выпячивается живот, т.е. «надувается мячик», а «когда сдуваете пух с одуванчика» (выдох), необходимо подтянуть живот и сделать «ямочку».
- Это упражнение повторяется 3 раза.
- Затем детям объясняется, что это брюшное дыхание.
- На следующем занятии (через день) рассказать и показать упражнения: всей группой, по команде, 2-3 раза.

ПОЛНОЕ (СМЕШАННЫЙ ТИП) ДЫХАНИЯ

- Сначала, лежа на спине, ребенок направляет свои усилия на последовательное включение в акт вдоха диафрагмы и грудной клетки: выпячивается брюшная стенка, и расширяется грудная клетка.
- Выдох начинается с одновременного опускания грудной клетки и с подтягиванием брюшной стенки.
- При этом педагог кладет свои ладони – одну на грудь, другую – на переднюю брюшную стенку ребенка и в форме игры «Покатай руки» (3-4 раза) предлагает сделать глубокий вдох, а затем продолжительный выдох.
- Далее навык закрепляется – несколько ребят выполняют упражнение под его руководством.
- Использует словесные указания: «Выпячивайте животик», «Расширяйте грудь», «Подтяните животик» и др.

- Последующее закрепление проходит с использованием специального методического приема.

Дети разучивают слова:

Воздух набираю, мячик надуваю,

Воздух выдуваю, ямку получаю.

- Потом эти слова вместо команды произносит педагог, а дети выполняют упражнения в статическом дыхании.
- Первоначально продолжительность каждого вдоха и выдоха равняется 2-3 секундам. По мере развития и совершенствования навыков дыхания во времени увеличивается (вдох – 3 сек., выдох 4 сек. и т.д.)

ВЫПОЛНЕНИЕ ДИНАМИЧЕСКИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

- Целесообразно сочетание дыхания с простейшими, лучше имитационно-игровыми, упражнениями.
- Имитационное упражнение «Пловец»:
и.п. – лежа на животе, ладони под подбородком, на 2-3 секунды дети выпрямляют руки вверх-вперед, поднимают голову, прогибаются – делают вдох на 2-3 сек. Затем они разводят руки в стороны и возвращают их в и.п. – выдох, и т. д.
- Движения сопровождаются словами педагога: «поплыли», «поплыли».

- **Имитационные упражнения - из положения сидя:**
 - «Птицы летят» - развести руки в стороны, голову поднять, посмотреть вверх – вдох, опустить руки – выдох;
 - «Комочек» - сидя на стульчике, обхватить ноги и прижать их к груди; на 2-3 секунды выпрямиться, встать и развернуть плечи – вдох, на 2-3 секунды вернуться в и.п. – сжаться в комочек, опустить голову на колени – выдох.
- **Из положения стоя: упражнение «Подросли»:**

стоя, на 2-3 секунды поднять руки вверх-в стороны – вдох, на 2-3 секунды опустить их – выдох; «подрости» можно, поднимая руки и потягиваясь, стоя на носках или отставляя правую (левую) ногу назад на носок. Из того же и.п. - упражнения «Самолет», «Насос».

В ОСНОВЕ НАВЫКОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

- ЛЕЖАТ НЕ ЛЮБЫЕ ФОРМЫ РЕГУЛЯЦИИ ДЕЙСТВИЙ, А ЛИШЬ ТЕ, КОТОРЫЕ СВЯЗАНЫ С **«ОСМЫСЛЕННОЙ МОТОРИКОЙ» РЕБЕНКА** (А.В. Запорожец).
- Осмысленная моторика внутренне сопряжена с работой **детского воображения.**
- Особую ценность имеют дыхательные упражнения, выполнение которых предполагает его активизацию: «рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур, дыхание в контрастном ритме с изображением различных объектов и ситуаций («паровозик», «океанский лайнер» и др.

СОЧЕТАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ И ЗВУКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

- В СТАРШЕЙ ГРУППЕ - упражнения: на имитацию действий через дыхание; дыхание в разном ритме; игровое упражнение «Змейка»; очистительное дыхание; вдох через левую ноздрю, выдох через правую и наоборот; произнесение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок; вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по –турецки.
- Сочетание элементов дыхательной и звуковой гимнастики «Лошадки», «Ворона», «Зевота». «Смех», «Дыхание» шмелем и др.

В КОМПЛЕКСЕ УПРАЖНЕНИЙ

- **БЫТЬ ЭЛЕМЕНТЫ** надувания резиновых мячей, игрушек (особенно в заключительной части занятия дыхательной гимнастики).
 - Надувание игрушек и мячей следует начинать с 3-4 выдохов, постепенно увеличивая их количество на 2-3 выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом.
 - При этом необходимо контролировать, чтобы ребенок вдыхал только носом.
-

ОЧИЩАЮЩЕЕ «ХА» ДЫХАНИЕ

- И. П. - ВСТАТЬ ПРЯМО, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ.
 - Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх.
 - Задерживать дыхание, пока это приятно.
 - Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»), медленно выпрямиться и отдыхать в течение пяти дыхательных циклов.
 - Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.
-

ЭНЕРГЕТИЗИРОВАННОЕ ДЫХАНИЕ

- «Задувание свечи»
 - И.П. – встать прямо, ноги на ширине плеч.
 - Сделать свободный вдох и задерживать дыхание пока это приятно.
 - Сложить губы трубочкой.
 - Сделать 3 коротких редких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу: «фу-фу-фу».
 - Во время упражнения корпус держать прямо.
 - Отдыхать в течение 5 дыхательных циклов.
-

СТИМУЛИРУЮЩЕЕ «ШИПЯЩЕЕ» ДЫХАНИЕ

- Дыхательное движение такое же как в гармонично-полном дыхании.
 - Вдох - через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается.
 - Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как при произношении звука «с».
 - Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.
-

ЛИТЕРАТУРА

Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления. М.- 2000.

Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. М.- 2004.



Подготовлено:
Жербанова Людмила Ивановна