

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В ДОШКОЛЬНЫХ И СРЕДНИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Авторы Сунцова М.М.

Максимова М.Н.

Жуйкова И.С.

Жуйков В. В.

КЛАССИФИКАЦИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. **Дыхательные упражнения общего действия** (относительно простые двигательные упражнения, которые сопровождаются естественным ритмичным дыханием)
2. **Специальные дыхательные упражнения**
 - статичные (в спокойном положении без движения)
 - динамичные (когда управляемое дыхание сочетается с движениями мышц конечностей или туловища)
3. **Дыхательные упражнения с сопротивлением** (сочетаются с массажем и самомассажем)
4. **Локализованное дыхание** (применяется в хирургической практике).

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЕСТЕСТВЕННОГО ДЕЙСТВИЯ



И.п. о. с. Вдох через нос,
выдох через рот.

Ходьба по залу. Дыхание
глубокое на 2 шага вдох, на
4 шага выдох.

Равномерный бег. Дыхание
равномерное на 4 шага
вдох, на 4 шага выдох.

Бег на длинные дистанции.
Дыхание выполняется на
каждый шаг. Два коротких
вдоха через нос, один
выдох через нос.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Статичные

Теннисный шарик. Шарик устанавливается на край стола, ребенку необходимо за счет выдоха перегнуть шарик на другую сторону стола.

Снежинки. (на уроках лыжной подготовки) И.п. ноги вместе руки перед грудью ладони вверх. Глубокий вдох. На выдохе сдуваем снежинки с ладошек.



СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



Динамичные

Цветок. И.п. ноги вместе, руки перед грудью, кисти сложены как нераскрывшийся бутон, глубокий вдох. На выдохе руки поднимаются вверх, затем в стороны. Изображая раскрытие бутона.

Приседания. И.п. ноги вместе, руки вверх. Медленно приседаем вдох, встаем -выдох.

Наклоны. И.п. стоя ноги на ширине плеч руки на поясе. Левая рука вверх наклон в правую сторону. При наклоне вдох, приходим в И.п. выдох.

Колам дрова. Поднять руки вверх (вдох). Наклон вперед, опустить руки вниз. Во время наклона выдох.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ

Дыхательные упражнения с сопротивлением:

И.п. о.с. Зажать пальчиком одну ноздрю. Вдох через нос. Выдох через рот. Через 3-4 раза меняем ноздрю.

Пузырьки. И.п. о.с. На 1- Глубокий вдох (Надуваем щеки не до конца). На 2,3,4- задерживаем дыхание и перегоняем воздух из одной щеки в другую. На 5 – выдыхаем через рот.



ЛОКАЛИЗОВАННОЕ ДЫХАНИЕ: ИСПОЛЬЗУЕТСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ЛФК ДЛЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ ЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. С ПРИСУТСТВИЕМ МЕД. РАБОТНИКА.



И.п. – лежа на спине, на боку, сидя на фитболе, одна рука на груди, другая на животе. На вдохе надуть живот, на выдохе придти в исходное положение. Вдох и выдох через нос. Следить, чтобы грудь оставалась неподвижной.

И.п.- лежа на спине или сидя, ладони обеих рук на грудной клетке, локти в стороны. На вдохе воздух заполняет средние отделы легких, грудная клетка расширяется в стороны, как гармошка, на выдохе ребра возвращаются в исходное положение. Если вы все делаете правильно, то на вдохе локти скользят в стороны, живот и грудь неподвижны. Вдох и выдох — через нос.

Исходное положение — лежа на спине, сидя или стоя; ладонь одной руки — на животе, другой — на груди. На вдохе воздух заполняет верхние отделы легких, грудная клетка поднимается вверх, на выдохе опускается; живот остается неподвижным. Вдох и выдох через нос.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Подготовка места проведения. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль и проветрить спортивный зал или учебный кабинет, если имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

Одежда. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

Состояние ребенка. Перед выполнением дыхательных упражнений ребенок должен успокоиться. Дыхательную гимнастику рекомендуется проводить натощак или через час после приема пищи.

Выбор и дозировка дыхательных упражнений зависит от возраста, физического развития, типа нервной системы, особенностей характера.

Режим занятий. Дыхательную гимнастику проводят регулярно, начиная с более легких упражнений и минимальной дозировки постепенно увеличивая нагрузку.

Наблюдения за ребенком. Во время выполнения упражнений педагог должен наблюдать за качеством движений и реакцией на нагрузку. Во время упражнения может появиться головокружение. Преподавателю необходимо сделать перерыв для восстановления самочувствия ребенка.

ОГРАНИЧЕНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

С большой осторожностью необходимо подходить к занятиям дыхательной гимнастикой в следующих случаях:

- травмы головы и позвоночника;
- радикулит и остеохондроз;
- повышенное артериальное, внутричерепное и внутриглазное давление;
- камни в печени, почках.

Нельзя самостоятельно заниматься дыхательной гимнастикой людям с неустойчивой психикой, серьезными заболеваниями легких и сердца, детям до 6 лет.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

УДАЧИ

В

РАБОТЕ