

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Правильное дыхание – необходимое условие полноценного физического развития.

При обучении ребенка правильному дыханию надо научить его глубокому выдоху. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос.

При обучении правильному дыханию надо научить ребенка сморкаться не через обе ноздри, а поочередно. Следующий этап – развитие произвольной регуляции дыхания: предложить подуть на цветок сначала ртом, потом носом, затем одной ноздрей. Пускание мыльных пузырей – хорошее и веселое упражнение для развития дыхания. Выдох должен продолжаться в 2 раза дольше, его лучше делать на 4 шага, тогда как вдох на 2 шага.

Начальная фаза дыхания – выдох.

Дыхательная пауза следует за выдохом

Например, Соловьева Н. выделяет несколько видов дыхания.

- Нижнее, или успокаивающее дыхание. В нем участвуют нижние отделы легких. На вдохе живот выпячивается; на выдохе – опускается. Грудная клетка остается неподвижной.
- Среднее, или укрепляющее дыхание. В нем участвуют средние отделы легких. На вдохе грудная клетка расширяется; на выдохе – сужается. Живот остается неподвижным.
- Верхнее, или радостное дыхание. Живот остается неподвижным, грудная клетка не расширяется.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:

1. Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют оздоровительный эффект
2. Необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении
3. Дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом
4. Выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие
5. Дышать надо носом.

Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо:

- Все упражнения выполнять естественно, без усилий

- Привести свой организм в состояние глубокого расслабления
- Воздух должен входить и выходить из легких одной непрерывной струей, а вдох и выдох были бы равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга

Каждое дыхательное упражнение состоит из 6 этапов, последовательно сменяющих друг друга:

1. Принять позу и зафиксировать ее
2. Расслабиться
3. Сосредоточиться на предстоящем упражнении
4. Сделать глубокий вдох
5. Выполнить дыхательное упражнение
6. Отдохнуть после упражнения, сменив позу.

Необходимо начинать занятия с освоения основной позы: встать прямо, поставить ноги чуть шире плеч, стопы – параллельно; найти удобное положение головы и туловища; руки вдоль туловища или левая рука на нижней части живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя(для контроля за дыханием)

Техника выполнения дыхательных упражнений

(по авторскому тексту Соловьевой Н.)

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 опущенные руки и делая свободный выдох; медленно вести 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 повернуться – одна рука за спину, другая – вперед; вернуться в исходную позицию 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 плечо – выдох. То же на другую сторону.
6. «Гребля на байдарке» - плечами (поочередно) выполнять круговые движения (дыхание произвольное).

Методика проведения дыхательной гимнастики

Занятия рекомендуется проводить 2-3 раза в неделю, в облегченной одежде, в хорошо проветриваемом помещении, при температуре не выше 17 градусов, желательно в утренние часы. Продолжительность занятия от 10-12 до 30 минут в зависимости от возраста детей и периодичности занятий.

Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений составляет 2:1. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом. Детей необходимо приучать к тому, что дышать надо через нос.

В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания резиновых мячей, игрушек. 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.

Углублению дыхания способствуют физические упражнения, подвижные игры, дыхательные упражнения.



«Чудо – нос»

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание.

Носиком дышу,

Дышу свободно,

Глубоко и тихо,

Как угодно.

Выполню задание,

Задержу дыхание...

Раз, два, три, четыре –

Снова дышим:

Глубже, шире.



1. **Дыхательная медитация.**

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь его вдыхать не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох. Выдох.

2. **«Охота»**

Дети закрывают глаза. Они представляют себя охотниками на запахи. Охотники по запаху должны определить, что за предмет перед ними (апельсин, духи, варенье)

3. **«Ныряние»**

Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыхательными комплексами, чтобы избежать головокружения.

Нужно два раза выполнить глубокий вдох и выдох. Затем сделать третий глубокий вдох, после него «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами. Как только ребенок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает.

4. **«Шарик»**

Воспитатель предлагает детям представить, что они воздушные шарики, которые постепенно надуваются (на счет: один, два, три, четыре, - дети делают четыре глубоких вдоха и задерживают дыхание) и сдуваются (на счет 1-8 медленно выдыхают)

5. **«Паровоз»**

Воспитатель предлагает сначала переводить дыхание после каждой строчки, затем через строчку и постепенно научиться говорить на выдохе.

Паровоз кричит:

«Ду – ду – у - у!»

Я иду, иду, иду!»

А колеса стучат,

А колеса говорят:

«Так – так, так – так.

Чуф – чуф, чуф – чуф.

Ш – Ш – Ш, у – у –у! Приехали!»



6. «Музыкальные скороговорки»

Делается глубокий вдох носом. Затем поется любой слог, например, ба-ба-ба. Детей нужно сориентировать на то, что нужно стараться спеть на одном дыхании и делать вдох лишь тогда, когда воздух полностью закончится.

7. «Кипящая каша»

Вдох делается через нос, а на выдохе произносится слово «пых». Повторить не менее 3 раз.

8. «Ветерок»

Последовательно выполняются следующие упражнения:

- Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох (подул тихий ветерок).
- Поднять голову вверх, вдох. Опустить и сдуть «ворсинку» (подул нежный ветерок).
- Поднять голову вверх, вдох. Опустить и задуть свечи (подул сильный ветерок).

9. «Музыкальный алфавит»

Упражнение выполняется несколько раз. На начальном этапе обучения дыхание переводится после каждой строчки; на более поздних этапах – дыхание переводится через строчку. Постепенно ребенок произносит алфавит на одном дыхании, желательно под музыку.

А, б, в, г, д, е, ё;

Ж, з, и, й, к;

Л, м, н, о, п, р, с;

Т, у, ф, х, ц, ч, ш, щ;

Мягкий знак и твердый знак, э, ю, я!

Наизусть весь алфавит знаю я!

Игровое упражнение «Подъемный кран»

Цель: развитие умения дышать животом. Упражнение регулирует деятельность кишечника, улучшает пищеварение, способствует понижению кровяного давления, хорошо вентилирует легкие.

Лежа на полу, положить на живот небольшую книгу. Пусть ребенок поднимает и опускает ее за счет работы мышц живота. Когда он это освоит, предложите сочетать движения книги вверх со вдохом, а вниз – с выдохом. Это упражнение поможет еще и укрепить брюшной пресс. Повторить 5-6 раз.



Игровое упражнение «Летит пчела»

Цель: развитие основы дыхательных упражнений – упражнение с удлиненным и усиленным выдохом.

Начните осваивать с ребенком это упражнение с рассказа о пчелах, о том, как они собирают цветочную пыльцу. Предложить ребенку представить трудолюбивую пчелу,

которая возвращается домой с добычей и напивает любимую песенку: «З-з-з...». Такое пение очень полезно для человека.

Повторите вместе с ребенком этот звук. Спокойно сделайте вдох и хороший выдох, а затем снова вдохните и, медленно выпуская воздух, произносите звук «З». Отдохните и начинайте новый выдох со звуком, только не напрягайтесь.

Игровое упражнение «Рубим дрова»

Цель: освоение «ха-дыхания»; очищение органов дыхания, способствует выделению мокроты из дыхательных путей, поддержанию гибкости спины, уменьшению жировых отложений в области живота.

Исходное положение --- стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены в замок. Поднимите руки вверх, вдохните. Прогнитесь назад, затем, резко наклонившись вперед со звуком ха, выдохните воздух. Руки опустите, как при ударе топором, и тут же начните выпрямлять туловище. Повторите 5-6 раз. Очень важно, чтобы звук ха образовывался за счет сильного выдоха, а не за счет голоса. При наклоне ноги в коленях не сгибать.

Игровое упражнение «Снежки»

Цель: учить регулировать силу вдоха и выдоха.

Два ребенка сидят за столом друг против друга. На столе лежит кусочек ваты или скомканная бумажная салфетка. Предложите детям представить, что вата – это снежок. Пусть они поиграют в снежки, струей выдоха, направляя комочек друг к другу. Только обязательно объясните, что дуть надо тихонько, чтобы комочек не улетел.

Комплекс дыхательных упражнений для детей дошкольного возраста.



1. **«Часики».** Стоя, ноги слегка расставить, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед, назад, произносить «тик-тик».
2. **«Чайник».** Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф-ф».
3. **«Петушок проснулся».** Встать прямо, руки опущены. Поднять руки в стороны, затем похлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».
4. **«Ежик».** Сидя, одну руку положить на живот, другую – на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь – вдох, опустить грудь и выпятить живот – выдох. При выдохе громкое произнесение звука «ф-ф-ф-ф-ф».
5. **«Паровозик».** Ходить по комнате, выполняя попеременно движения руками и приговаривая «чух-чух-чух-чух».
6. **«Турник».** Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носочки – вдох, палку опустить на лопатки – длинный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф».
7. **«Солдат на посту».** Стоя, палка в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произнесением слова «ти-ш-ш-ш-ш-ше».
8. **«Насос».** Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить «ссссс!» Выпрямление – вдох, наклон в другую сторону с повторением звука.
9. **«Постовой».** Стоя, ноги расставить на ширине плеч, одну руку вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем менять положение рук с удлинением выдохом и произнесением звука «р-р-р-р-р».

10. **«Часы с маятником».** Стоя. Ноги расставить на ширине плеч, палку держать за спиной на нижних углах лопаток. Наклонять в сторону туловище. При наклоне – выдох с произнесением «ту-у-у-у-х-х-х-х».
11. **«Самолёт на посадку».** Сидя, ноги сдвинуть вместе. Поднять руки в стороны и медленно их опустить вниз с длительным выдохом, произнести «с-с-с-с-с».

Самомассаж.



Данный вид оздоровительной работы доступен только детям старшего дошкольного возраста. самомассаж требует произвольной регуляции внимания, умения сосредоточиться на своих ощущениях. оздоровительный эффект самомассажа достигается путем интенсивного разминания тех или иных точек тела. Упражнения выполняются под руководством взрослого, который следит за интенсивностью нажатий.

Упражнения выполняются в удобном положении – сидя или стоя.

1. «Моем голову»

а) Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении:

- 1) ото лба к макушке;
- 2) ото лба до затылка;
- 3) от ушей к шее.

б) Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы сразу за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

2. «Обезьянка в парикмахерской»

Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у основания волос; в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

3. «Ушки – послушки»

Уши растирают ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз – по вертикали; возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении – по горизонтали (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.



4. «Глазки отдыхают»

Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз, повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

После массажа век и области глаз 3-5 раз проделать следующее: переводить глаза влево, вправо, вверх, вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

5. «Рыбки»

Рот немного приоткрыт. Взять правой рукой верхнюю губу, а левой – нижнюю. Сжать их, имитируя ротик рыбы. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрывать рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

6. «Гибкая шея, свободные плечи»

Массировать шею сзади двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, растирающие, пощипывающие спиралевидные движения.

Аналогично:

- Правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой – правое плечо;
- Правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5-10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее, то же – левой рукой, затем обеими руками одновременно.

7. «Теплые ручки»

Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделять большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирание и пожатия рук.

8. «Домик»

Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать друг на друга сначала обеими кистями, затем каждой парой пальцев.

Комплекс самомассажа со стихами.



«Мышонок»

а) мышонок крадется;

(движение на цыпочках)

б) мышонок бежит;

(выполняется движение с пятки на носок)

в) мышонок танцует

(различные танцевальные движения)

«Лягушки»

На болоте две подружки,

Две веселые лягушки,

Утром рано поднимались,

Умывались, растирались.

Лапками махали,

Лапками стучали.

Вправо, влево наклонялись

И в болото возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкультпривет!

«Снежинки»

Мы снежинки, как пушинки,

Все легки и веселы.

Мы снежинки-балеринки,

Мы танцуем до луны.

Мы деревья побелили,

Крыши пухом замели,

Землю мы снежком укрыли

И от стужи сберегли.



«Зайцы»

Скачут зайцы:

Ско-скок-скок!

Под кусток

И на снежок.

Приседают, слушают,

И морковку кушают.

Раз – согнуться, разогнуться.

Два – нагнуться, потянуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

«Ручейки»

Все теперь мы ручейки,
Мы бежим вперегонки.
Если дружно поспешим,
Станет озеро большим.
Там мы с рыбкою играем,
А с бобрами отдыхаем.
Солнце сильно припекает
Мы вернемся к маме, к папе.



«Я коровка—Милка-Му»

Я коровка – Милка-МУ,
Я гуляю по лугу.
Я корова строгая, большая, длиннорогая.
Мне не хочется одной
Здесь гулять весь день-деньской,
Я устала, му-му-му,
Я домой к себе пойду.

«Снежная»

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы пошли во двор гулять.
Там снеговика слепили,
Птичек всех мы накормили,
С горки дружно покатались,
А потом в снегу валялись.
Снежные домой пришли.
Съели борщ и спать легли.



Гимнастика пробуждения.



Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояния в другое. Именно поэтому после дневного сна необходимо провести с детьми специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию. Необходимо помнить, что темп пробуждения у детей разный.

Воспитатель должен чутко уловить настроение детей, подбодрить тех, у кого фон настроения после сна снижен.

Комплекс упражнений для пробуждения Картушиной М.Ю.

1. Воспитатель звонит в колокольчик:

Колокольчик звонкий мой,

Он всегда, везде со мной.

«Просыпайтесь!» -- говорит,

«Закаляйтесь!» -- всем велит.

«Киски просыпаются»

Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок.

На ковре котята спят,

Просыпаться не хотят.

Вот на спинку все легли,

Расшались тут они.

Хорошо нам отдыхать,

Но уже пора вставать.

Потянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза и встать.



Игры с одеялом

Дети прячутся под одеяло, и так 2-3 раза.

Вот идет лохматый пес,

А зовут его -- Барбос!

Что за звери здесь шалют?

Переловит всех котят.

Легкий массаж

«Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь.

Бег босиком из спальни в группу.

Потянулись, быстро встали,

На носочках побежали...

Ходьба по «дорожкам здоровья»

1-я дорожка – обычная, 2-я дорожка – ребристая, 3-я дорожка – с плоскими пуговицами, 4-я дорожка – с камешками.

Зашагали ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Ну-ка веселее, топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Это наши ножки, топ, топ, топ!

Завершается подъем гигиеническими процедурами.

Кран, откройся! Нос, умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь, уши, мойся, шейка!

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся!

Грязь смывайся, грязь смывайся!



2. Воспитатель ходит между кроватками и поглаживает детей.

Постепенно все проснулись,
Потихоньку потянулись.
Встали, тихо улынулись,
Слышим, едет паровоз,
Ребяток в группу он повез.

Три часа. Вставай! Подъем!
В полдник молоко поьем,
Булочку съедим с вареньем
Или вкусное печенье.
А потом, детвора,
Ждет нас новая игра.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!