

## Консультация для педагогов «Использование дыхательной гимнастики в непрерывной образовательной деятельности по физической культуре»



Составила: инструктор по физическому воспитанию  
МБДОУ Ремонтненский д/с «Солнечный зайчик» Санина Н.А.

В настоящее время, проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития, в частности и на состояние здоровья в целом. Формирование привычки к здоровому образу жизни является целью физического воспитания детей в ДОУ. Одна из главных оздоровительных задач – способствовать правильной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. С физическим здоровьем тесно связано и здоровье психическое. Поэтому в программу физического воспитания в ДОУ обязательно входят упражнения дыхательной гимнастики.

Дыхание у детей дошкольного возраста из-за особого строения органов дыхания отличается от этого процесса у взрослых. Дыхание у детей не глубокое, поверхностное, но частое. Потребность в кислороде при движениях сильно возрастает. У взрослых она удовлетворяется за счет углубления дыхания, у детей – за счет учащения дыхания. Благодаря частоте дыхания вентиляция легких у детей происходит значительно лучше, чем у взрослых.

С дошкольного возраста надо приучать детей дышать через нос. При дыхании через нос воздух, проходя через каналы носа, согревается, очищается от пыли благодаря ресничкам, имеющимся на слизистой оболочке носа, и поступает в легкие чистый и теплый. При дыхании через рот главная дыхательная мышца плохо работает, грудная клетка, сердце, легкие плохо развиваются, жизненная емкость легких обычно бывает низкой. Поэтому совершенно неправильно мнение о том, что при дыхании через рот человек глубже дышит, чем через нос.

Если ребенок начинает дышать не через нос, а через рот, особенно во время бега, то это является главным сигналом, что он получил достаточную физиологическую нагрузку и ее надо снизить, т.е. перейти с бега на ходьбу.

Дети дошкольного возраста имеют склонность задерживать дыхание при выполнении всякого непривычного движения, требующего от них некоторого усилия и напряжения. Первая задача инструктора по физкультуре – научить ребенка не задерживать дыхание при выполнении упражнений. Инструктор должен обращать внимание детей на момент выдоха, а не вдоха. В этих целях гимнастические упражнения можно сопровождать звуками или словами, соответствующими образу упражнения. Слова, звуки нужно произносить в тот момент, когда нужно сделать выдох, т.е. когда грудная клетка сужается. Например, в упражнении «*Погреемся*» в момент обхвата кистями рук противоположных плеч делается выдох и произносится слово «ух». Или, когда сокращаются мышцы брюшной полости, например, в упражнении «*Рубим дрова*» при наклоне вниз дети делают выдох и произносят

слово «ух» и т.д. Вдох совпадает с моментом расширения грудной клетки и выпрямления туловища. При боковом сгибании и поворотах туловища выдох совпадает с наклоном или поворотом туловища в одну сторону, а вдох – с поворотом в другую сторону или с моментом выпрямления, если упражнения делаются с остановкой на моменте выпрямления. Слова и звуки не только регулируют дыхание, но и придают упражнениям эмоциональную окраску.

Другая задача инструктора по физкультуре – научить детей экономно расходовать имеющийся в легких воздух, регулировать движение своих дыхательных мышц. Такое экономное расходование воздуха имеет большое значение в речи и особенно в пении. Вдох делается очень быстро, а затем воздух задерживается в легких и постепенно выдыхается при произнесении звуков.

В случае, если упражнения проводятся в медленном темпе, дети учатся экономно делать выдох, быстрый темп дается для большей активизации детей. При медленном темпе выдох делается со звуками «тсс», «шиш», «пф» или сопровождается словом «вниз». При быстром темпе на выдохе можно произносить слова «вперед», «вправо», «ух» и другие или считать «раз», «два», «три» и т.д.

Для урегулирования дыхания необходимо, чтобы темп движения детей соответствовал темпу их дыхания. Нельзя забывать, что темп дыхания у детей более быстрый, чем у взрослых. Важно, не ошибиться, дав очень медленный темп для движения, иначе движения детей не совпадут со вдохом и выдохом, что неблагоприятно отражается на их дыхании. Движения с участием большого количества групп мышц, например движения туловища, проводятся в более медленном темпе, чем движения для верхних и нижних конечностей. Известно немало методик дыхательной гимнастики (по А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, по системе Йоги и др.), но механически следовать какой-либо из них нецелесообразно. В целях систематического использования дыхательных упражнений они включаются в комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на физкультурном занятии и в заключительную часть занятия для восстановления.

Привожу пример упражнений дыхательной гимнастики, включаемых в комплекс ОРУ.

### **Самолет**

Посмотрите в небеса,

Самолет там, как оса.

«Ж-ж-ж-ж» — жужжит самолет

И машет крыльями.

Ребята, в полет!

Полетаем-ка с нами!

И.п.: стоя. Развести руки в стороны ладонями вверх. Сделать поворот в сторону, произнося «Ж-ж-ж-ж» — вдох, опустить руки — выдох. Повторить 2-4 раза в каждую сторону.

### **Насос**

Это очень просто:

Накачай насос ты.

Направо, налево

Руками скользя,

Назад и вперед

Наклоняться нельзя.

Накачай насос ты.

Это очень просто.

И.п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклониться поочередно вправо и влево. При наклоне делать выдох и произносить «с-с-с», при выпрямлении – вдох. Повторить 4-5 раз.

### **Дом маленький, дом большой**

У медведя дом большой,

А у зайца маленький.

Мишка наш пошел домой,  
Да и крошка зайныка.

И.п.: стоя. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову – выдох с произнесением «**и-и-и**». Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох. Повторить 4-6 раз.

### **Ежик**

Вот свернулся еж в клубок,  
потому что он продрог.  
Лучик ежика коснулся,  
ежик сладко потянулся

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руками притянуть их к груди – выдох с произнесением «**б-р-р**» (*ежик замерз*). Опустить ноги, поднять руки вверх – вдох (*ежик согрелся*). Повторить 4-6 раз.

### **Жук**

Усы раздвинув смело,  
Жуки жужжат в траве.  
«Ж-жу, — сказал крылатый жук, -  
Посижу и пожужжу».

Пример упражнений дыхательной гимнастики, включаемых в заключительную часть занятия для восстановления.

1. И.п. – стоя, сидя или лежа в зависимости от предыдущей физической нагрузки. Медленный вдох через нос. Сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно и плавно.
2. И.п. – стоя. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Лево́й ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «**ямка**». Повторить 3-6 раз. Затем сделать это упражнение начиная со вдоха левой ноздрей.
3. И.п. – стоя. Сделать полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы. Губы сложить «**трубочкой**», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа. Сделать глотательное движение (*как бы глотать воздух*). Держать паузу в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.
4. И.п. – лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты, на пупке лежат обе ладони. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий. Живот при этом медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Затем сделать медленный плавный выдох. Живот при этом медленно втягивается.
5. И.п. – стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 секунды. Затем, растягивая губы в улыбке, произнести звук (**С**), выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала вытянуть вперед, затем скрестить переел грудью, как бы обнимая плечи – одна рука идет подмышку, другая – на плечо. Повторить 3-4 раза.

Регулярное выполнение этих упражнений поможет детям научиться регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем свое внимание в целях контроля за расслаблением своего организма и психики.

Во время физкультурного занятия полезно провести небольшую беседу о легких и их значении в жизнедеятельности:

- Почему вы так часто дышите? Вы всегда так дышите? А почему вы сейчас часто дышите?
- Попробуйте совсем не дышать. Хорошо так жить? Может, совсем не будем дышать?

Правильно, без воздуха жить нельзя.

- Что управляет нашим дыханием? Как узнать, что с нашими легкими что-то случилось? (*Человек кашляет или ему трудно дышать.*)

Или о необходимости следить за правильной осанкой:

- Всегда ли нам необходимо много воздуха? Когда нам нужно много воздуха?

- Для того, чтобы легкие хорошо работали, грудь должна быть свободно расправлена. Тогда нам будет легко дышать. А если мы сдавим грудь, каким будет наше дыхание?

Постепенное овладение детьми навыков правильного дыхания, умение по дыханию определять состояние своего организма позволит им на протяжении всей жизни повышать сопротивляемость к простудным и другим заболеваниям, поддерживать работоспособность.