

Тренировка дыхательной системы.

Наиболее эффективное является глубокое, нечастое, напряженное дыхание. При этом воздух доходит до альвеол, легочная ткань хорошо вентилируется, дыхательные мышцы работают экономно, успевает восстанавливаться их работоспособность.

Значительное мышечное напряжение целесообразно сочетать с выдохом, а вдох делать в исходном положении. Например, лежа на животе, приподнимая верхнюю часть туловища, руки вверх-задержка или выдох. Это объясняется тем, что при значительном мышечном напряжении ряд дыхательных мышц (межреберные, косые мышцы живота, грудино-ключичные) переключаются на непосредственно мышечную работу. Кроме того выдох усиливает возбуждение двигательного центра коры, вдох тормозит его. Таким образом, выдох способствует мышечной работе.

Мелкие, быстрые движения (вращение кистей рук, стоп пр.) выполняют при обычном дыхании. Так же при обычном неглубоком дыхании выполняются многократно повторяющиеся движения со значительной нагрузкой : подскоки на месте, прыжки со скакалкой и т.д. В таких случаях менее глубокое дыхание выгодно организму, так как расходуется меньше энергии, необходимой для физической работы. Эти упражнения своеобразно влияют на процессы дыхания: вырабатывается способность более полно поглощать кислород из каждого литра вентилируемого воздуха. По окончании упражнения, дыхание вскоре нормализуется. В целом дыхание становится значительно эффективнее.

Темп и ритм дыхания

Темп дыхательных движений должен быть спокойным, не частым. Это обеспечивает правильный газообмен в легких, экономную затрату сил дыхательных мышц. Выдох должен быть несколько длительнее вдоха. Полный выдох освобождает легкие от отработанного воздуха, таким образом рефликторно усиливается вдох. Поэтому при обучении дыханию нужно прежде всего обращать внимание на выдох, добиваться его продолжительности.

Начиная с младшего возраста детям дают упражнения, в которых они «вдыхают аромат цветка», «сдувают пух одуванчика», «дуют на свечку», « дуют на снежинку» и т.д.

Длительному выдоху способствует произношение некоторых звуков. Для этого подбираются образовательные упражнения, в которых на выдохе произносятся односложные слова, включающие определенные гласные или согласные.

Укрепление дыхательных мышц.

Что бы научиться правильно дышать, нужно уметь управлять дыхательными мышцами, всячески развивать их, укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому дыхательные упражнения полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы, которым дети часто подвержены.

Дыхательные упражнения- прекрасное средство для лечения больных детей.

Все общеразвивающие упражнения можно использовать для улучшения дыхательной функции. Для этого нужно учитывать положения тела при вдохе и выдохе, степень напряжения, ритм и темп движения.

Примеры дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста.

1. И.п.(исходное положение): стоя, ноги вместе, руки вдоль тела.
Ходьба на месте в различном темпе в течении 1-2 минут, дыхание произвольное.
2. И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.
Отвести ногу назад, руки вверх – вдох, вернуться в исходное положение - выдох.
3. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам.
Вращение согнутых рук в одну и другую сторону. Темп средний, дыхание произвольное.
4. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Руки вверх - вдох,
Наклониться в сторону-выдох,
Выпрямиться, не опуская рук - вдох.
Наклониться в другую сторону-выдох.
Вернуться в и.п.
5. И.п.: прежнее.
Круговые движения туловищем. Темп медленный, дыхание произвольное.
6. И.п.: стоя, обхватив себя за плечи, слегка наклонив голову.

Руки развести в стороны и назад, голову поднять - вдох. Вернуться в и.п. - выдох.

7. И.п.: стоя, руки вниз.

Последовательные движения руками: на пояс, в стороны, к плечам, вверх. Темп средний, дыхание произвольное.

Игровые упражнения с элементами звуковой гимнастики

1. "Каша кипит"

И. п. сидя на стуле, кисти рук лежат на животе.

Поднять прямые руки вверх, потянуться - вдох.

Медленно опускать руки вниз - выдох с произношением звука (ш-ш) до полного выдоха.

2. "Ворона"

И.п. сидя, руки внизу.

Поднять руки через стороны вверх, прогнуться - вдох. Медленно опускать руки - выдох. На выдохе громко произнести (ка-р-р-р).

3. "Гуси" И.п. сидя, руки к плечам.

Спокойно вдохнуть, слегка прогнувшись. Наклониться вперед - выдох. На выдохе громко произнести (га- а, гу, го).

4. "Трубач" И.п. сидя, руки сложить в трубочку, поднести ко рту.

Спокойно вдохнуть и долго выдыхать воздух, подражая звуку трубы (п-ф-у) до полного выдоха.

5. "Насос" И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Спокойно вдохнуть. Наклонить туловище в одну сторону - выдох с произношением звука (с-с-с). Руки при этом скользят по боковой поверхности тела: одна вниз, другая вверх.

6. "Заблудился" И.п. стоя, руки сложить рупором.

Спокойно вдохнуть, затем на выдохе громко прокричать (а-у).

7. "Я расту" И.п. стоя ноги вместе.

Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки - вдох. Опуститься на полную стопу, руки вниз - выдох. На выдохе произнести (у-у-х-х)

Закаливающее дыхание

1. Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю (по 4-6 сек), по очереди закрывая их большим и указательным пальцами.

2. На вдохе оказывать сопротивление воздуху, надавливая пальцами на крылья носа. Во время более продолжительного выдоха такое сопротивление должно быть переменным, за счет постукивания по крыльям носа указательными пальцами.

3. Выключить ротовое дыхание поднятием кончика языка к твердому небу. При этом вдох и выдох осуществляется через нос.

4. Сделать спокойный вдох. На выдохе одновременно с постукиванием пальцами по крыльям носа произнести слоги (Ба-бо-бу).