

Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей

Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. На дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким задерживая на некоторое время и т.д. Дыхательная система детей еще несовершенна. Чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка их очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под воздействием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы делаются еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть проветрено. В чистом воздухе меньше микробов, снижается риск заболевания.

Жизненная емкость легких у ребенка маленькая, а потребность в кислороде велика, поэтому он часто и поверхностно дышит. Именно поэтому в необходимо ежедневно выполнять дыхательную гимнастику. Особенно полезно проводить дыхательную гимнастику на улице во время прогулки! Очень важно научить дышать ребенка носом! Воздух, вдыхаемый носом, встречает целый ряд преград, поэтому при дыхании в грудной полости происходит значительное разрежение воздуха. Это обеспечивает работу сердца, улучшает отток венозной крови от головы и уменьшает тем самым предпосылки к возникновению головных болей. Поэтому важно следить за использованием ребенком носового дыхания в повседневной жизни, при незначительных физических нагрузках. При низких температурах на улице не следует закрывать рот и нос ребенка шарфом, т.к. образуется влага, которая скапливается на этом шарфе. И он дышит не теплым воздухом, а еще более холодным в сравнении с окружающим, потому что влага усиливает эффект охлаждения. При закрытом шарфом носе затрудняется поступление воздуха в организм, поэтому ребенок открывает рот. Воздух не согревается и это приводит к охлаждению дыхательных путей, что вызывает простудные заболевания.

На прогулке необходимо следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струей, а вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга. Вдох должен осуществляться через нос. Начинать дыхательную гимнастику нужно с простых упражнений, постепенно увеличивая число повторений и усложнений. Предлагаю несколько упражнений дыхательной гимнастики.

1.«Сдуем пушинку (снежинку, листочек...) с ладошки»: руки находятся перед грудью ладонями вверх. Делаем спокойный глубокий вдох носом, выдыхаем через рот – с усилием дуем на ладони.

2. «Часики»

Часики вперед идут,
За собою нас ведут.

Ноги слегка расставлены. Поднимаем руки вперед – делаем спокойный глубокий вдох носом, опускаем руки – делаем выдох через рот.

3. «Насос»

Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.

Руки на поясе, наклоняем туловище в правую сторону – делаем вдох через нос, выпрямляемся – делаем выдох через рот. Делаем наклон в левую сторону.

4. «Вырасти большой»

Вырасти хочу скорее,
Добро делать для людей!

Поднимаем руки в стороны, встаем на носки – делаем спокойный вдох через нос, опускаем руки вниз, встаем на всю ступню – делаем выдох через рот.

5. «Ёжик»

Ёжик добрый, неколючий,
Посмотри вокруг получше.

Стоим прямо, выполняем поворот головы вправо – делаем вдох носом, поворачиваем голову прямо – делаем выдох (через полуоткрытые губы произносим «ф-ф-ф»). выполняем поворот головы влево.

У детей, регулярно занимающихся дыхательной гимнастикой на свежем воздухе, лучше происходит совершенствование функциональных систем, происходит закаливание организма. Важность прогулок на свежем воздухе и проведения дыхательной гимнастики очевидна. Благодаря этому дети хорошо чувствуют себя даже в холодное время года, чаще положительно настроены. Показатели, характеризующие состояние здоровья, физической

подготовленности и работоспособности у них выше, чем у детей, проводящих все свободное время дома.