

Роль дыхательных упражнений в физическом развитии дошкольника

Важнейшей функцией организма является дыхание, от которого во многом зависит здоровье, физическая и умственная деятельность, кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга, регулирует состояние нервной системы. Физиологически правильное дыхание не только обеспечивает нормальную работу лёгких, но и благодаря дыхательным движениям диафрагмы активизирует кровообращение в органах брюшной полости, а так же стимулирует механизмы саморегуляции. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма, обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Правильное дыхание необходимо для здоровья ребенка так же, как и правильное питание, поэтому выполнять дыхательные упражнения необходимо с самого раннего возраста.

У детей не сформирован навык рационального дыхания: они дышат слишком часто и поверхностно, через рот, иногда бессознательно задерживая дыхание, нарушая его ритм и снижая вентиляцию лёгких, а так же не умеют сочетать дыхание с различными движениями. Дефекты осанки у значительного числа детей сочетаются с нарушениями функции дыхания. В этой связи формирование навыка рационального дыхания и совершенствование функциональных возможностей дыхательной системы – важная задача дошкольного физического воспитания.

Развивать дыхательный аппарат ребенка можно и через игру. Игры с элементами дыхательной гимнастики помогут понять, что такое дыхание, даже самому маленькому ребёнку. Дыхательная гимнастика является одной из основных форм физического воспитания детей.

Важно помнить, что положительные результаты возможны только при совместной работе специалистов, в понимании важности, значимости дыхательной гимнастики в работе с детьми. Не менее важное значение имеет обучение родителей навыкам дыхательной гимнастики, как так только систематические, ежедневные занятия могут принести желаемый положительный результат

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики:

1. ЁЖ

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руки притянуть их к груди – выдох с произнесением : «Бр- рр –р» (ёжик замерз). Опустить ноги, поднять руки кверху – вдох (ёжик согрелся). Повторить 4 – 5 раз.

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

2. ПОДУЕМ НА ПЛЕЧО

И.п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы трубочкой, подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голова вправо – выдох трубочкой. Голова прямо – вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо – вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2- 3 раза.

Подуем на плечо, подуем на другое,

Нам солнце горячо пекло дневной порою.

Подуем и на грудь мы и грудь свою остудим.

Подуем мы на облака и остановимся пока.

Потом повторим опять и опять – раз, два, три, четыре, пять!

3.КУРЫ

И.п.: стоя. Наклониться, свесив руки и опустив голову. Произносить : «Тах – тах», одновременно хлопывая себя по коленям - выдох. Выпрямиться, поднять руки к плечам – вдох. Повторить 3 – 5раз.

Бормочут куры по ночам,

Бьют крыльями: тах – тах.

Поднимаем крылья к плечам,

Потом опустим так.

4.Насос

И.п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо – влево. При наклоне – выдох с произнесением: «С- с- с-с», при выпрямлении – вдох. Повторить 4-5р

Это очень просто:

Накачай насос ты.

Вправо- влево

Руками скользя,

Назад и вперед

Наклоняться нельзя.

5.ТРУБОЧКА

Губы сложить «трубочкой». При произнесении звука О язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».

Медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им легкие, раздувая живот и грудную клетку.

Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди.

Пауза 3 -5 с. Повторить 4 – 8 раз.

6. НА ТУРНИКЕ

И.п.: Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой.

Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад за голову – долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

7. РЕГУЛИРОВЩИК

И.п.: стоя прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.

Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р». повторить 5-6 раз.

8. ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ

И.п.: стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх.

Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4-5 раз.

9. ГУСИ ЛЕЯТ

И.п.: Медленная ходьба в течение 1-3 мин. Поднять руки в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у».

10. ТРУБАЧ

И.п.: сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и , как в трубу произнести: « Тру –ру –ру». Повторить 3-4 раза.

Мы пришли и сели,

Играем на трубе,

Тру –ру –ру, бу –бу бу!

Подудим в свою трубу.

11. ПУСКАЕМ МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос. Как бы пуская мыльные пузыри.

Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Выдох спокойный через нос, с опущенной головой. Повторить 3 – 5 раз.