Дыхательная гимнастика

*Дыхание — единственная вегетативная функция, на которую человек с легкостью воздействует произвольно, влияя тем самым на различные физиологические системы. Это объясняется еще и тем, что в полости носа расположено большое количество рефлексогенных зон, которые раздражаются струей вдыхаемого воздуха, поддерживая в тонусе многие органы и системы организма*

*Существует два вида дыхания: брюшное и грудное. У младенца грудной тип дыхания, нормальный. Но к году, когда малыш начинает стоять, появляется брюшной тип дыхания, т.к. мышцы его пока еще очень слабые, особенно, мышцы торса. Ребенок при таком дыхании надувает живот, а грудь его, практически, не видоизменяется.*

*Очень важно обучить детей правильному, полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и втягивал живот. Это одна из основных форм физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Правильное дыхание необходимо для здоровья ребенка так же, как и правильное питание. Поэтому выполнять дыхательные упражнения необходимо с самого раннего возраста.*

*Перед выполнением упражнений необходимо позаботится о создании условий:*

* *Ребенок должен хорошо прочистить нос (если нос забит, то упражнения не принесут никакой пользы);*
* *Одежда не должна стеснять движений грудной клетки;*
* *Упражнения выполняются на улице (при комфортной температуре воздуха) или, в крайнем случае, в хорошо проветренной комнате.*

*Основы культуры дыхательных упражнений заимствованы из системы йогов. Развивать дыхательный аппарат ребенка можно через игру. Игра с розой и одуванчиком поможет понять, что такое дыхание, даже самому маленькому ребенку. Дайте ему понюхать цветок розы. Ребенок должен закрыть рот и развернуть ноздри во время дыхания. Многие дети сопят, вместо того чтобы нюхать: они «приклеивают» свои ноздри, а это, как раз обратное тому, что надо делать! Затем дайте ребенку подуть на одуванчик. Сначала покажите, что, когда он дует ртом, улетают мелкие зернышки. Потом покажите, что он может добиться того же результата, если будет дуть носом. Вы можете предложить малышу задуть свечу, заставить двигать бумажные крылья маленькой мельницы. Или «создать ураган»: разбросать как можно дальше какую-нибудь конструкцию из спичек и кусочков бумаги. Эти упражнения выполняются ртом, потом носом, затем одной ноздрей (ребенок закрывает другую, нажимая на нее большим пальцем).*

*Всех детей очень веселят мыльные пузыри, в то же время пускать их — прекрасное упражнение.*

*Когда вы гуляете с ребенком за городом, в парке или по берегу моря, покажите, как можно почувствовать чудесный запах чистого воздуха, медленно вдыхая носом. Затем попросите полностью выдохнуть воздух, находящийся в глубине легких. Для этого выдох производится медленно через нос и до конца.*

*Для того чтобы научить ребенка правильно дышать, сначала надо научить ребенка сморкаться. Сморкаться — не значит дуть носом в платок. Нужно прочищать одну ноздрю за другой. Закройте ребенку правую ноздрю — пусть дышит левой, и наоборот. Когда сжимаешь обе ноздри сразу, слизистые выделения подаются назад и могут попасть в евстахиеву трубу, что вызывает воспаление среднего уха.*

*Дыхательная гимнастика для детей с лор — заболеваниями*

*I этап. Выработка брюшного дыхания. Лучше в лежачем положении. Одна рука лежит на животе, другая — на грудной клетке. Вдох: животом пытаемся вытолкнуть руку. Выдох: втягиваем живот, надавливаем рукой на живот.*

*II этап. После того как хорошо научились дышать животом. Вдох: на счет «раз», «два». Взрослый медленно произносит: «Мы… надуваем… шар…». Выдох на счет «раз», «два», «три», «четыре», постепенно выдох удлиняется, до «раз», «два» …… «восемь». При этом взрослый медленно произносит: «Мы…надуваем… воздушные…шары: красный…синий…зеленый… и т.д.»*

*III этап. Вдох — на счет «раз». Выдох от «шести» до «восьми».*

*IV этап. Вдох — выдох. На выдохе зажимается одна ноздря, затем другая. Можно предложить подуть на что-то носом.*

*V этап. Поколачивание по одной и другой ноздре.*

*VI этап. Ввинчивающие движения пальцев по боковым поверхностям носа.*

*После поэтапного освоения всех движений дыхательную гимнастику можно проводить в комплексе.*

*Упражнения, обладающие укрепляющим и восстанавливающим действием.*

*Сидя, корпус выпрямлен. Указательный палец правой руки расположен в центре лба между бровями, большой и безымянный пальцы при этом находятся по бокам ноздрей. После энергичного выдоха зажать правую ноздрю большим пальцем, медленно вдохнуть через левую ноздрю. По окончании вдоха дыхание задерживается. После этого — медленный выдох через правую ноздрю (левая закрыта пальцем) и сразу же после этого медленный вдох через ту же ноздрю. По окончании вдоха дыхание задерживается, затем воздух выдыхается через правую ноздрю. Такова последовательность одного цикла. Цикл повторяется три раза.*

*Дыхательная гимнастика для малышей*

*«Мы считаем»*

*Исходное положение: основная стойка   
Выполнять упражнение согласно строкам стихотворения.   
Один, два, три, четыре, пять!  
Все умеем мы считать.  
Отдыхать умеем тоже —   
Руки за спину положим,  
Голову поднимем выше  
И легко — легко подышим.*

*«Корова»*

*Исходное положение — основная стойка   
Корова пасется на лугу и хочет нам сказать: «М-м-м».   
Вдох, на выдохе сжатыми губами произносится звук «М».*

*«Дует ветер-ветерок»*

*Исходное положение: лежа, сидя, стоя туловище расслаблено.  
Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку.  
Задержать дыхание на 3–4 сек.  
Сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.*

*«Задуй свечу»*

*Исходное положение: основная стойка, руки перед грудью, ладони сведены вместе, тыльной стороной вниз.  
Ребенок дует на ладоши, представляя, что держит именинный торт, на котором стоят свечи.   
Глубокий вдох носом.   
Надув щеки, выполнить продолжительный выдох, вытянув губы трубочкой.*

