

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. Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы, вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальная фаза дыхания – выдох. Чтобы получить новую порцию кислорода, необходимую для нормального функционирования организма, нужно освободить для него место в воздухоносных путях, что достигается благодаря выдоху.

Дыхательная пауза, следующая за выдохом, – это переходная фаза, характеризующаяся завершением выдоха и ожиданием импульса ко вдоху. Пауза очень важна: она обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки и состояния нервной системы.

Дыхательная система детей не совершенна. Чем меньше ребенок, тем уже все его дыхательные пути, а слизистая оболочка их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под воздействием частиц пыли; при этом и без того узкие проходы делаются еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено. В чистом воздухе меньше микробов, снижается риск заболеваний.

Жизненная емкость легких у ребенка маленькая, а потребность в кислороде велика. Поэтому он дышит часто и поверхностно. В комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Основная поза дыхательной гимнастики: встать прямо, ноги уже плеч, стопы – параллельно, руки вдоль туловища или левая рука на нижней

поверхности живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля за дыханием).

Последовательность выполнения дыхательных упражнений:

- Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох; медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох.
- Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки, делать свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки, одновременно вдохнуть.
- Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, делая вдох.
- Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, сделать вдох, на выдохе повернуться, одна рука за спину, другая вперед.
- Ноги на ширине плеч, руки опущены; медленно поднимать правую руку, скользя ею вдоль туловища и поднимать плечо, – вдох, опускать руку и плечо – выдох; то же, но в другую сторону.

Очищающее «ха» дыхание

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно; открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный вдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»). Медленно выпрямиться и отдыхать в течение пяти дыхательных циклов (вдох – выдох). Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от всего.

Энергетизированное дыхание (задувание свечи)

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный вдох и задержать дыхание. Сложить губы трубочкой, сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть свечу: «Фу – фу – фу». Во время упражнения корпус держать прямо, отдыхать в течение пяти дыхательных циклов.

Стимулирующее «шипящее» дыхание

Дыхательное движение такое же, как в гармонично – полноценном дыхании. Вдох делается через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук. Как при произнесении звука [с].

В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания воздушных шаров. Надувание следует начинать с трёх – четырёх выдохов, постепенно увеличивая их количество на два – три выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения шара воздухом. При этом необходимо следить, чтобы ребёнок вдыхал только через нос.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:

- дышать носом;
- заниматься в удобной, желательно спортивной форме;
- необходимо следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струёй, а вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга;
- нагрузку увеличивать постепенно, за счет увеличения числа повторений и усложнений.