

Методика проведения дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой.

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка.

Наиважнейшая причина приобщения малышей к дыхательным упражнениям – это их неумение дышать. Из-за неправильного дыхания организм не получает достаточное количество кислорода, отсюда и простудные заболевания, и низкий иммунитет, и гиперактивность, и даже плохо развитая речь. Дыхательная гимнастика и, в том числе упражнения А.Н. Стрельниковой, помогают успешно предотвращать и лечить заболевания дыхательных путей, сердечные болезни, сахарный диабет, неврологические болезни, заикания, усиливает защитные силы организма, укрепляет иммунитет без использования аптечных средств. Кроме того, упражнения развивают в детях пластичность и гибкость.

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте решает следующие задачи:

- повышение общего жизненного тонуса ребёнка, сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;
- развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

Дыхательные упражнения обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру, стимулируют работу сердца, регулируют состояние нервной системы человека, улучшают пищеварение.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

У дыхательной гимнастики очень мало противопоказаний. Так, выполнять данные упражнения не рекомендуется тем, кто имеет травмы головного мозга, травмы позвоночника, выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, при кровотечениях и высоком артериальном, внутричерепном или внутриглазном давлении.

При проведении дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста необходимо соблюдать правила:

- помещение должно быть проветрено;
- упражнения выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения;
- перед выполнением упражнений ребенок должен успокоиться.

- проводить натошак;
- начинать с минимальных дозировок и минимального количества упражнений, с постепенно возрастающей нагрузкой;
- во время выполнения упражнений внимательно наблюдать за качеством движений и реакцией детей на нагрузку (во время выполнения упражнений ребенок не должен напрягать мышцы рук, шеи, груди; поднимать и опускать плечи при вдохе – выдохе).

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтобы у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких: учащенное дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах. Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе, «ковшиком», подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза). После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.

Практиковать дыхательную гимнастику можно уже с ясельной группы. Для малышей 2 – 4 лет это должна быть исключительно весёлая игра, в которой воспитатель участвует наравне с малышами. Главная задача на этом возрастном этапе – научить ребёнка правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его: вдох делается медленно через нос, выдох — через рот. Выдыхается весь воздух, щеки не надуваются.

Этапы:

1. Сначала учим детей дыханию при закрытом рте, тренируем носовой выдох;
2. Затем тренируем ротовой выдох, закрывая при этом ноздри;
3. Учим задерживать дыхание на 1-2 секунды;
4. Учим направленной воздушной струе (помним, что воздух должен проходить по середине языка, щёки при этом не надуваются).

Учитывая незавершённость формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе. Количество повторений не более 5-ти.

Воспитанники средней группы уже более самостоятельные, усидчивые. В этом возрасте нужно учить ребят прислушиваться к дыханию, характеризовать его глубину, силу (тихое либо шумное), частоту, прослеживать, куда направляется воздушная струя, каким образом двигается грудная клетка и пр. Дыхательные упражнения усложняются: появляются повороты влево и вправо.

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным

дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения.

В старшем дошкольном возрасте упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз.

Выполняя упражнения на развитие дыхания с детьми среднего и старшего дошкольного возраста по методу А. Н. Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:

- вдох – громкий, активный, просто шумно шмыгать носом, как бы нюхая;
- выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно). О выдохе думать вообще запрещено. Воздух должен сам уходить после каждого вдоха;
- считать мысленно, про себя (счёт в данной гимнастике идёт по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной);
- короткие шумные вдохи носом делаются одновременно с движениями: хватаем-нюхаем, кланяемся-нюхаем, поворачиваемся-нюхаем;
- каждое упражнение должно разучиваться до автоматизма.

Важное условие эффективности дыхательной гимнастики с детьми любого возраста в том, что её нужно выполнять регулярно, без перерывов. Результаты ее применения в плане укрепления детского организма будут видны только после длительного курса.