

Консультация для педагогов
«Научите детей правильно дышать!»
ИНСТРУКТОР ПО ФК
РОМАНОВА Т.О.

Правильное дыхание - необходимое условие полноценного физического развития. Парадоксально, но постепенно человек утрачивает способность правильно дышать, его газообмен нарушается, в кровь поступает меньше кислорода, что приводит к дисбалансу в организме. Многие взрослые и дети дышат так: при вдохе живот втягивается, при выдохе - выпячивается. Это приобретенная привычка. Обращайте внимание на то, как вы дышите, и всячески старайтесь сохранить у ребенка врожденную способность к правильному дыханию.

Поэтому многие физиологи утверждают, что дышать правильно надо учиться.

При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего, надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание - условие здоровья ребенка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний. При дыхании через нос воздух проходит через множество носовых ходов и протоков, увлажняется или сушится, охлаждается или подогревается, очищается от пыли, постоянно присутствующей в окружающей среде. В процессе носового дыхания подвергаются активизации и раздражаются рецепторы, участвующие в регуляции активности и кровотока головного мозга. Именно нарушения в состоянии этих рецепторов у детей с затруднениями носового дыхания нередко приводят к развитию состояний тревоги или угнетения, расстройства сна.

При обучении правильному дыханию надо научить ребенка сморкаться не через обе ноздри, а поочередно. Следующим этапом должно стать развитие произвольной регуляции дыхания: предложить подуть на цветок сначала ртом, потом носом, затем одной ноздрей. Пускание мыльных пузырей - хорошее и веселое упражнение для развития дыхания. Во время прогулок хорошо предложить ребенку медленно вдыхать и еще медленнее выдыхать носом. Выдох должен продолжаться в полтора – два раза дольше, его лучше делать на 4 шага, тогда как вдох на 3-5 шагов. Особенно полезно научиться так дышать при быстрой ходьбе и медленном беге.

Нормальным считается дыхание, в котором участвует весь дыхательный аппарат. Оно называется *смешанным, или гармонично-полным*. На вдохе воздух последовательно заполняет нижние, средние и верхние отделы легких. Последовательно при этом сначала выпячивается живот, затем грудная клетка расширяется и поднимается вверх. На выдохе воздух последовательно выходит из нижних, средних и верхних отделов легких, при этом сначала втягивается живот, затем грудная клетка сужается и опускается. Таким образом, гармонично-полное дыхание состоит из нижнего, среднего и верхнего дыхания.

- *Нижнее, или успокаивающее дыхание.* В нем участвуют нижние отделы легких. На вдохе живот выпячивается; на выдохе живот опускается. Грудная клетка остается неподвижной.

- *Среднее, или укрепляющее дыхание.* В нем участвуют средние отделы легких. На вдохе грудная клетка расширяется; на выдохе грудная клетка сужается. Живот остается неподвижным.

- *Верхнее, или радостное дыхание.* В нем участвуют верхние отделы легких. На вдохе грудная клетка поднимается вверх; на выдохе грудная клетка опускается. Живот остается неподвижным, грудная клетка не расширяется.

Существует также особое *ритмичное дыхание*. Оно выполняется во время ходьбы. Идти нужно спокойно, равномерным шагом, расслабившись, опустив плечи, а дышать следует равномерно, но произвольно, получая удовольствие. Это означает, что вдох и выдох делаются на равное количество шагов. Например, два шага - вдох, два шага - выдох. Выбирать количество шагов следует исходя из собственного удобства и комфорта.

Дыхательная система детей несовершенна: дыхательные пути узкие, а слизистая оболочка, их

выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли. При воздействии негативных факторов и без того узкие ходы становятся еще хуже, ребенку становится трудно дышать. Именно поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, а, следовательно, уменьшается риск заболевания.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие основные правила:

- 1) Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
- 2) Необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;
- 3) Дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом;
- 4) Выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
- 5) Дышать надо носом.

Поэтому необходимо большое внимание уделять дыхательным упражнениям на занятиях и в свободной деятельности, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких.

Ритм современной жизни предъявляет к здоровью человека весьма высокие требования. Постоянное воздействие на организм стрессов, повышенных нагрузок, загрязненного воздуха, шума, электромагнитного излучения бытовой техники и других вредоносных факторов значительно сокращает продолжительность и качество жизни.

За последние пять лет резко ухудшилось и состояние здоровья детей первых семи лет жизни. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра гигиены и охраны здоровья детей и Российской академии медицинских наук физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей – хронически больные. Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами заболеваемости являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем – ОРВИ, ОРЗ.

Как сохранить и укрепить здоровье детей дошкольного возраста – вопрос, который пытаются решить, как педиатры, так и педагоги. Профилактика простудных заболеваний, повышение защитных сил организма – главное, над чем необходимо работать в детском саду. К. Уинслоу говорил: «Профилактика не только лучше, чем лечение, она также дешевле, чем лечение».

Современная медицина считает, что выработка правильного дыхания – залог хорошего здоровья. Дыхательный акт – это ритмичное движение грудной клетки и легких. Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Дыхательной гимнастикой можно начинать заниматься с детьми, достигшими возраста 4-5 лет.

Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм ребенка:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению воспалительных образований;
- восстановлению нормального крово и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;
- налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;

- исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние у больных.

Дыхательную гимнастику можно использовать в течение всего дня, а именно: в организации физкультурных занятий, в проведении утренней гимнастики, в подвижных играх на прогулке, в беседах, в проведении физкультминуток, в различных формах активного отдыха, самомассажа, пальчиковой гимнастики, в выполнении звуковых дыхательных упражнений, в элементах точечного массажа, в гимнастике пробуждениях. Дыхательную гимнастику можно выполнять как в покое, так и при ходьбе.

Особенности использования дыхательной гимнастики работе с детьми дошкольного возраста:

1. Дети охотнее выполняют дыхательную гимнастику, если она идет в музыкальном сопровождении.

2. Весь комплекс необходимо превратить в игру. Все основные правила выполнения упражнения даются в игровой форме. Например, для тренировки предельно активного и шумного, резкого и короткого вдоха можно дать игровые задания: «Гарью пахнет! Откуда? Тревога! Нюхайте!» или «Нюхайте быстрее как хлопок в ладони!». «Накачивайте легкие как шины!» и т.д. Все упражнения имеют игровые названия, например, «Кошка», «Насос» и т.д.

3. Необходима мотивация для выполнения дыхательной гимнастики. У дошкольников отсутствует мотивация сохранения и укрепления собственного здоровья, поэтому необходима вводная беседа о важности этих упражнений.

4. Важное условие эффективности такой гимнастики в том, что ее нужно выполнять регулярно, без перерывов. Поэтому убеждаем детей делать упражнения комплекса и дома, и в выходные, и в праздничные дни.

Создание предметно-развивающей среды в группе.

Эффективность такой оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста зависит, прежде всего, от организации физкультурно-оздоровительной среды в группе дошкольного учреждения. В групповых комнатах имеются спортивные уголки, оснащенные не только традиционным спортивным инвентарем, но и ярким нетрадиционным оборудованием и пособиями, изготовленными из бросового материала, привлекающими глаз ребенка для того, чтобы он хотел с ним заниматься, получать удовольствие от занятий. Для профилактики сохранения и укрепления здоровья детей в группе мы используем различное оборудование: трубочки из-под соков, ватные шарики. Таким образом, можно отметить несомненное преимущество дыхательной гимнастики перед другими оздоровительными методами: это очень простой и вместе с тем эффективный способ лечения и профилактики заболеваний, который не требует особых затрат и может использоваться людьми разными возраста.