

Консультация для педагогов "Азбука дыхания"

инструктор по ФК
Лоцман Л.В.

Одной из причин заболеваемости детей в последние десятилетия, являются ухудшения экологии. Загрязнения воздуха, воды, почвы, продуктов питания, неконтролируемый прием лекарств, массовое курение, обилие синтетических веществ в квартирах, создает реальную угрозу здоровью детей, более 30% бронхолегочных заболеваний связано с загрязнением воздушной среды. Органы дыхания ребенка подвержены большому риску загрязнения по сравнению со взрослым человеком. Поэтому, следует уделить особое внимание оздоровлению детей. Систематическое применение оздоровительных мероприятий играет большую роль в профилактике и реабилитации заболеваний. В настоящее время большое внимание уделяется методам медикаментозного лечения и профилактики. Одним из таких методов является - дыхательная гимнастика. Обучение детей правилам гигиены дыхания и навыкам его регуляции полезно и необходимо начинать в дошкольном возрасте.

Носовая полость выполняет дыхательную, защитную и обонятельную функции. Все функции взаимосвязаны. Нарушение, затруднение или отсутствие носового дыхания у ребенка ведут к серьезным изменениям со стороны этих функций и ряда органов и систем организма.

Носовая полость представляет собой рефлексогенную зону, снабженную большим количеством рецепторов. Носовые ходы связаны с рядом первых структур спинного мозга, которые управляют деятельностью внутренних органов. Правая ноздря связана активизирующими структурами мозга, а левая - с расслабляющими. При плохой проходимости левой ноздри (правая дышит активнее) человек склонен перевозбуждению. Если же дышит хуже правая ноздря, то это ведет к вялости, подавленности. Поэтому, уже с первых осмысливаемых движений, детей можно обучать правильному дыханию. Навыки произвольного дыхания развиваются вместе с речью ребенка.

Неумение малышом управлять своим дыханием так же вносит дезорганизацию в произношении звуков. Для дошкольников характерны: слабый вдох и выдох, неравномерное распределение выдыхаемого воздуха, толчкообразный выдох. Поэтому регулярные дыхательные средства, но и как одно из условий формирования правильной и красивой речи. Для хорошего развития речи особенно важно умение ребенка дышать равномерно, плавно, с удлиненным выдохом.

Целью дыхательной гимнастики является совершенствование произвольной регуляции дыхания, тренировка механизмов дыхательного акта. В результате систематических тренировок вырабатывается привычка к определенному типу дыхания в повседневной жизни.

Поэтому использовать упражнение на дыхание желательно не только после повышенной физической нагрузки (бега, прыжков), но и включать в динамические паузы, физ.минутки, использовать в индивидуальной работе с детьми в утреннее и вечернее время.

Для того, чтобы вызвать и поддержать интерес детей к дыхательным гимнастикам, предпочтительно проводить их в игровой форме, с использованием загадок, опытов, рисунков, игр:

В своей работе я использую гимнастику «Маленьких волшебников» мы играем с носиком.

1. Например: используя загадки «Не зверь, не птица, а нос как птица» (комар)

Упражнение: «Комарики». И.п. руки согнуты в локтях, вдох носом, выдох через рот с произведением звука «з», поворачивая голову влево (вправо) (1 м).

2. «Дом со всех сторон открыт

Он резною крышей крыт.

Заходи в зеленый дом,

Чудеса увидишь в нем» (лес)

Упражнение «Лес шумит». И.п. руки на поясе, наклон вправо - вдох, и.п. - выдох.

В беседе на тему: «Что самое нужное для жизни человека - воздух, еда или вода?» проводим опыт. Закрыт рот, закрыть пальцами нос и посидеть несколько секунд, не дыша, пока не станет трудно (7 - 10 сек) после этой пробы обратила внимание детей на то, что каждому из них потребовался воздух (Вывод - воздух самый важный, самый необходимый для жизни, он нужнее воды, еды и таблеток).

3. В своей работе использую рисунки, схемы с изображением правильного и неправильного дыхания. Обращаю внимание на то, что правильное дыхание зависит от осанки и от того, как человек питается.

4. очень охотно дети принимают участие в играх на формирование правильного дыхания.

«Пастушок дудит в рожок». В этой игре укрепляются мышцы рта, тренируется правильное носовое дыхание при сомкнутых губах (используем рожки, дудочки - кто громче продудит).

«Король ветров». В этой игре тренируется навык правильного носового дыхания, укрепляются мышцы лица (используем шары, вертушки - чей шарик летит выше, чья вертушка дольше крутится, в парах)

«Бульканье». Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление (используем стаканы или бутылки с водой наполненные на 1/3, соломинки, жетоны - кто дальше всех пробулькает).

«Чей шарик дальше» (Дуть на теннисный шарик, вдохнув через нос, прокатывая его по ленточке).

«Сдуй пушинку» (Перышки лежат на столе, на расстоянии 10 см. друг от друга, ребенок сидит на расстоянии 50 см. По сигналу сдуваются перышки по очереди. Чтобы осуществить сильный выдох нужно губы сложить трубкой, а щеки надуть)

«Веселый колобок» или «Непослушный шарик». Используем одноразовую тарелочку и теннисный мяч. Глубоко вдыхая, медленно дуть на мячик долго, плавно.

Для успешного обучения детей гимнастикой регуляции дыхания необходимо взаимодействия педагогов, медицинских работников и родителей. Хочется чтобы полученные знания и навыки закрепились в повседневной работе педагогами, а родители более внимательно ответственно относились к рекомендациям, советам и домашними заданиями.