

## Формирование у детей правильного дыхания

Дыхание - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. На дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время и т.д. 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.

Дыхание является главным источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большее – несколько минут. При недостаточном поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода.



Дыхание – это втягивание и выпускание воздуха легкими как процесс поглощения кислорода и выделения углекислот живым организмом. При нормальном дыхании человек дышит через нос. Такое дыхание имеет большое значение для организма. Холодный воздух, проходя через слизистую оболочку носа, согревается. Кроме того, задерживаются частички пыли, попадающие с воздухом. Дошкольников необходимо обучать правильному носовому дыханию. Это позволит эффективно защитить легкие от пыли, переохлаждения и адаптировать их к холодному воздуху.

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

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.

Дыхательная система человека устроена таким образом, чтобы организм в целом мог приспособиться к любым изменениям окружающей среды. С детьми, достигшими возраста 4-5 лет можно начинать заниматься дыхательной гимнастикой. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм ребенка:

- налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- восстанавливает нормальное крово - и лимфоснабжения,
- устраняет местные застойные явления;
- улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни
- нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
  - повышает общую сопротивляемость организма, его тонус.
- улучшает нервно-психическое состояние у больных
- исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению воспалительных образований.

Основная поза дыхательной гимнастики: встать прямо, поставить ноги чуть уже плеч, стопы – параллельно, руки вдоль туловища или левая рука на нижней части 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 отпустить плечи, одновременно делая выдох.
- Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки, делать свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки, одновременно выдохнуть.
- Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, делая вдох.

- И.п. то же. Сделать вдох, на выдохе повернуться, одна рука за спину, другая вперед; вернуться в и.п.

- Ноги на ширине плеч, руки опущены; медленно поднимать правую руку, скользя ей вдоль туловища и поднимая плечо, - вдох, опускать руку и плечо – выдох; то же, но в другую сторону.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:

- Дышать нужно носом;
- Заниматься нужно в удобной спортивной форме;
- Необходимо следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струей, 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.

Составила воспитатель: Сизова Н.В.