

Формирование правильного дыхания у детей дошкольного возраста.

Говоря о роли движений, следует затронуть вопросы о дыхании детей.

Тренировка правильного дыхания ведет к усилению процессов окисления: в большом количестве доставляется кислород к тканям и органам, что способствует лучшему удалению углекислого газа. Глубокое дыхание регулирует процессы кровообращения: при вдохе ускоряется венозный кровоток за счет расширяющего действия грудной клетки, при выдохе — артериальный, расслабляющий грудную клетку. Повышается обмен, включаются в работу дыхательные мышцы, увеличивается подвижность легких, грудной клетки и диафрагмы.

При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом.

Важно также научить ребенка носовому дыханию, что будет способствовать профилактике насморка и респираторных заболеваний.

При обучении правильному дыханию надо научить ребенка сморкаться не через обе ноздри, а поочередно.

Затем ребенок может подуть на одуванчик или свечу сначала ртом, потом носом, затем то одной, то другой ноздрями. Пускание мыльных пузырей – хорошее и веселое упражнение для развития дыхания. Во время прогулки предложить ребенку медленно вдыхать и еще более медленно выдыхать носом. Особенно полезно научить дышать при быстрой ходьбе и беге.

Дыхательные упражнения могут быть статическими и динамическими.

СТАТИЧЕСКИМИ ДЫХАТЕЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ называются такие, которые выполняются без движения туловища или конечностей. Например, лежа, сидя или стоя проводится вдох или выдох. Вдох на три счета: 1, 2, 3. Выдох на четыре счета: 1, 2, 3, 4.

Следует научить ребенка и брюшному дыханию. Предложить ему положить руку на грудь и наблюдать, как грудная клетка поднимается при вдохе. Провести грудное дыхание с повышением счета. То же самое при брюшном дыхании. Руки положить по средней подмышечной линии и предложить детям наблюдать, как грудная клетка раздается в стороны при вдохе и уменьшается при выдохе. Провести это дыхание под счет, увеличивая его. Предложить слегка надавливать на бок грудной клетки при выдохе.

ДИНАМИЧЕСКИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – это такие, которые выполняются в сочетании с движениями конечностей, туловища. Вдох должен соответствовать отведению рук, выпрямлению туловища.

Дыхание должно быть полным, т. е. таким, при котором в акте дыхания участвует грудная клетка и диафрагма.

Общепризнано, что наиболее физиологичным является дыхание через нос. Вдох должен проходить плавно и быть короче выдоха. Допускается выдох через рот.

В первый момент обучения полному дыханию необходимо принять положение лежа и находиться в состоянии расслабления до 2 минут. Это исключает дополнительное сокращение мышц туловища и становится более возможным для овладения брюшным и грудным дыханием. Вначале взрослый показывает на себе правила дыхания и производит его на 3 счета. На счет раз — немного поднимается брюшная стенка (опускание диафрагмы), на счет два-три расширяется грудная клетка. Это необходимо для того, чтобы ребенок видел, как без толчков, плавно производится полное дыхание и как распределяется вводимый воздух при диафрагмальном и грудном дыхании.

Для контроля производимого дыхания лучше кисти рук наложить на грудь и живот. Выдох производится длиннее на 4-5-6 счетов. Для удлинения фазы выдоха удобно, сложив губы в трубочку, как бы дуть на огонь. Это дыхание можно применять у детей с дошкольного возраста. Овладение ритмом дыхания требует длительного времени.

При обучении дыханию мы ставим следующие задачи: увеличить жизненную емкость легких, экскурсию грудной клетки, повысить окислительные процессы, укрепить дыхательные мышцы и вызвать подвижность ребер, что способствует выравниванию позвоночника.

Развитие правильного дыхания ведет к активной коррекции позвоночника и грудной клетки.

Элементы дыхательной гимнастики

1. Глубокий вдох, выдох через нос с произношением — «м-м-м».
2. Выдох через нос коротким толканием, рот плотно закрыт.
3. Выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт.
4. Нос зажат пальцем, задерживается дыхание на счет до 8–10 раз. Выдох через нос, полный вдох через рот.
5. Положить на ладонь легкую бумажку, сдувать ее, делая выдох, поочередно левой и правой ноздрей, рот плотно закрыт. Одна ноздря прижата пальцем.