

Тренируем дыхание

«Пока дышу, надеюсь» - сказал римский поэт Овидий. Эта фраза стала крылатой, ибо дыхание самая драгоценная ниточка на которой висит наше земное существование. И эту ниточку, по возможности, нужно закреплять.

Существуют разные варианты дыхательной гимнастики, в которых главное внимание обращается на умение включать соответствующие мышцы дыхательной мускулатуры.

Воспитать у ребенка умение хорошо и полноценно дышать одно из важнейших задач. Дефекты дыхания так же часты, как деформация стоп и искривление позвоночника, но они обнаруживаются не столь быстро, так как они довольно редко испытывают максимальную нагрузку. Но под влиянием физических упражнений, двигательной активности – увеличиваются резервные возможности дыхания. Дыхание становится более эффективным, урывается дыхание в покое и улучшается регуляция дыхания во время движений. Для организма ребенка очень важен и еще один эффект физических упражнений выработка и закрепление правильного дыхания. Как правило, дыхание происходит через нос, исключение составляет дыхание при разговоре, пении, когда дышат ртом. О пользе носового дыхания написано и сказано очень много. Для тех кто не приучен постоянно дышать через нос, необходима специальная гимнастика носоглоточного аппарата. Эта гимнастика является подготовительным этапом любых дыхательных упражнений. Гимнастику можно делать стоя или сидя, но обязательно сохраняя осанку (развернутые плечи, прямая спина, подобранный живот).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постукивать по ноздрям. 5 раз
2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывать указательным пальцем не работающую ноздрю.
3. Рот открыт. Сделать вдох и выдох носом. 8 - 10 раз
4. На выдохе носом оказать сопротивление воздуху, надавливая пальцами на крылья носом. 8 - 10 раз
5. Рот открыт, язык поднят к верхнему небу, подышать через нос.
6. Закрыть нос пальцами и сосчитать до 10, то же повторить с закрытым носом.
7. Закрыть правую половину носа, бег на месте, дышать через левую ноздрю, то же самое проделать, закрыв левую ноздрю.
8. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «гм-м-м-м», то же самое, закрыв левую ноздрю.
9. Открывание и закрывание рта. При открывании рта вдох через нос, при закрывании-выдох.
10. Массаж нижней челюсти: обеими руками массировать нижнюю челюсть, направление от центра к ушам.
11. Массаж нижней и верхней губ, средним или указательным пальцем поглаживая губы от центра к углам. 5 - 6 раз
12. Массаж горла: поочередно гладить горло то правой, то левой рукой. 5 - 6 раз
13. Открыть рот, рассмотреть перед зеркалом мягкое небо, поднять его и попытаться удержать в поднятом состоянии 1 - 2 сек.

14. Открыть рой и поворачивать голову вправо, влево. Направо – вдох, и.п.-выдох, тоже налево. 10 раз вдох и выдох через нос.
15. Энергично произносить «П-Б», «П-Б», «П-Б», «Т-Д», «Т-Д», «Т-Д». Произношение этих звуков укрепляет мышцы языка и мышцы губ.
16. Несколько раз зевнуть (зевание стимулирует не только весь гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние).
17. «Часики» - со словами тик-так размахивание руками вперед-назад 10 - 12раз
18. «Трубач» - сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с опусканием рук и громким произношением звука «ф-ф-ф-ф» 4 - 5раз
19. «Петух» - встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и выдыхая произносить «Ку-ка-ре-ку» 5 - 6 раз
20. «Паровоз» - руки согнуты в локтях, ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух»
21. «Насос» - встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Наклон в сторону со звуком «с-с-с». Вдох при выпрямлении.
22. «Регулировщик» - стоя ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону – вдох, смена положения рук с удлиненным выдохом и произношением звука. 4 - 5раз
23. «Лыжник» - ноги полусогнуты и расставлены врозь. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м» до 2мин
24. «Гуси» - медленная ходьба по помещению. На вдох руки поднять в стороны, на выдох – опустить вниз с длительным произношением звука «у-у-у-у» до 2мин
25. «Семафор» - сидя ноги вместе, поднять руки в стороны и медленно опустить с длительным выдохом на звуке «с-с-с-с» 3 - 4раза
26. «Каша кипит» - сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ш-ш-ш-ш»
27. «Партизаны» - в руках палка («ружье»), ходьба с высоким подниманием колена на два шага – вдох, на 6-8 шагов выдох с произношением слова «Ти-ш-ше» до 2мин
28. «На турнике» - стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх-вдох, опустить палку на лопатки-длительный выдох с произношением звука «ф-ф-ф-ф-ф» 3 - 4 раза
29. «Шар лопнул» - ноги врозь, руки внизу. Развести руки в стороны – вдох, хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «ш-ш-ш». 5 – 6 раз
30. «Ежик» - сидя на коврикe ноги вместе, упор сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги – вдох. 4 – 5 раз
31. «Дровосек» - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, хлопок перед собой – выдох медленный на звуке «ух-х-х» 5 - 6 раз

Составила инструктор по физической культуре Сибирякова Т.В.
Апрель 2018г.