Консультация «Дыхательная гимнастика»

Подготовил музыкальный руководитель Н.А. Филимонова

Дыхательная гимнастика — один из методов естественного оздоровления организма. Наряду с другими физическими упражнениями, она играет большую роль в развитии детей.

В чем польза дыхательных упражнений для детей?

Дыхательная гимнастика учит ребенка дышать правильно, развивает его легкие, повышает эффективность газообмена и тем самым помогает ему расти здоровым.

Чем полезна тренировка? Если приучить детей дышать правильно, это помогает:

- повысить выносливость и работоспособность,
- ускорить физическое и умственное развитие;
- преодолеть стресс;
- снизить избыточный вес;
- развить пластику и гибкость;
- улучшить осанку.

Существуют различные дыхательные упражнения для детей. В России и странах СНГ наиболее популярной и действенной считается дыхательная гимнастика Стрельниковой. Изначально методика предназначалась для восстановления голоса у певцов, но затем были замечены положительные изменения в других аспектах здоровья. Сегодня система широко используется для профилактики многих заболеваний.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей

Дыхательную гимнастику отличает парадоксальность сочетания фаз дыхания и движений тела. Обычно физическое усилие совершается на выдохе, а в системе Стрельниковой — наоборот, каждому движению рук, ног, головы, мышц брюшного пресса, плечевого пояса и таза соответствует резкий и короткий вдох носом. Это как шмыгать носом или нюхать воздух.

Движения и вдохи выполняются короткими сериями по 8 раз. Затем следует расслабление и медленный, спокойный, почти неслышный выдох через рот[1,3]. После этого выдерживается пауза 3–5 секунд, и упражнение повторяется снова[3]. Ритм выполнения упражнений индивидуальный[3]. Следить за ним помогает счет.

Парадоксальное сочетание движений и дыхания в системе Стрельниковой способствует развитию респираторной мускулатуры, тренировке легких, активному насыщению организма кислородом и его эффективному использованию.

По некоторым данным, уже после первых упражнений по дыхательной методике Стрельниковой объем легких увеличивается на 15–20%. При регулярных тренировках он возрастает в несколько раз.

Комплекс дыхательной гимнастики для детей

Базовый комплекс гимнастики Стрельниковой включает 12 дыхательных упражнений. Исходное положение для всех упражнений — стойка с прямой спиной.

Попробуйте выполнить этот комплекс с вашим ребенком, чтобы он повторял движения за вами.

Этап 1 – двигаем руками

«Ладошки»

Опустите руки, чтобы они свободно лежали вдоль туловища, затем согните их так, чтобы локти «смотрели» вниз, а кисти рук были обращены на себя. В таком положении делайте короткие шумные вдохи, на каждом сжимая кулачки. Одна серия включает 8 вдохов, за ней следует пауза 3–5 секунд и повторение серии вдохов.

«Погончики»

Согните руки в локтях, кисти сожмите в кулаки и расположите на уровне талии. На вдохе резко выпрямите руки, одновременно разжав кулаки и растопырив пальцы. В этот момент вы ощутите напряжение в мышцах предплечья, кистей и плеч. На выдохе снова согните руки и сожмите ладони в кулак. Серия коротких вдохов — 8 повторов. Пауза 3–5 секунд, затем повторение серии вдохов.

«Насос»

При этом упражнении нужно делать легкие поклоны, одновременно выполняя шумные и короткие вдохи. Поклоны должны быть не глубокими — наклон вперед до пояса будет в самый раз. Не старайтесь держать спину и голову

прямо. При каждом поклоне спина должна округляться, а голова опускаться — такие движения напоминают накачивание шины насосом.

Для начала ребенку достаточно освоить эти три упражнения респираторной гимнастики Стрельниковой, затем можно добавлять по одному новому.

Этап 2 – подключаем к движениям голову

«Повороты головы»

Стойте прямо, опустив руки вдоль туловища. Поворачивайте голову поочередно влево и вправо, при каждом движении делая шумный и короткий вдох. После каждого вдоха выдыхайте ртом. Помните, что останавливать голову посередине или напрягать шею нельзя.

«Ушки»

Это упражнение похоже не предыдущее, с той разницей, что нужно делать наклоны головы так, чтобы ухо коснулось плеча.

«Маятник головой»

Теперь «раскачивать» голову нужно вперед-назад. Делая вдох, опускайте голову вниз, устремляя взгляд в пол, затем выдыхайте, выпрямляя голову, и снова вдыхайте, откидывая голову назад, направляя взгляд в потолок.

При наклонах головы напрягаются грудино-ключично-сосцевидные и лестничные мышцы. Эти мышцы расположены на передней поверхности шеи и участвуют в вентиляции самых верхних отделов легких.

Этап 3 – усложняем движения

«Кошка»

Встаньте прямо, опустив руки вдоль тела. Держите спину прямо и, немного сгибая колени, делайте полуприседания. Одновременно поворачивайте туловище вправо и влево, как бы скручиваясь или делая легкое пружинистое движение. На выдохе нужно выпрямиться.

«Обними плечи»

Упражнение выполняется стоя, руки согнуты в локтях, предплечья сложены друг на друга на уровне груди. На вдохе резко обнимите плечи ладонями, стараясь максимально свести руки. При этом они должны идти параллельно друг другу, а не скрещиваться. На выдохе вернитесь в исходное положение.

«Большой маятник»

Комбинация упражнений «Насос» и «Обними плечи». На вдохе наклонить туловище, одновременно обнимая себя за плечи и сгибая поясницу. На выдохе — расслабьтесь.

Легкое головокружение у ребенка после первых упражнений дыхательной гимнастики — не повод для беспокойства. Но следите, чтобы цвет кожи лица оставался здоровым. Побледнение или покраснение — это сигнал, что тренировку нужно прекратить.

Этап 4 – делаем приседания

«Перекаты»

Встаньте, расположив левую ногу впереди, а правую сзади. Опираясь на левую ногу, сделайте приседание и вдох. Затем нужно «перекатиться» с левой ноги на правую, то есть перенести вес на правую ногу и тоже выполнить вдох. Повторить упражнение с правой ногой впереди.

«Передний шаг»

В положении стоя поднимите согнутую в колене и тазобедренном суставе левую ногу до уровня груди. «Шмыгайте носом» (короткий вдох) и слегка присядьте на правую ногу. Затем выполните то же самое с другой ноги.

«Задний шаг»

Похоже на предыдущие упражнение, но ногу нужно согнуть только в коленном суставе и максимально отвести голень назад.

Регулярное выполнение дыхательной гимнастики по утрам до еды или через 1,5-2 часа после завтрака помогает ребенку взбодриться и оказывает общеукрепляющее действие. Если заниматься вечером, через пару часов после ужина, занятия помогают успокоиться и расслабиться после насыщенного дня.