

Консультации для родителей

«Дыхательная гимнастика как элемент здоровьесберегающей технологии в работе педагога-психолога»

Педагог-психолог: Вовк Ю.С.

К одной из технологий сохранения и стимулирования здоровья относится дыхательная гимнастика.

Цель проведения дыхательной гимнастики с дошкольниками — это, прежде всего, укрепление их здоровья:

- упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребёнка
- упражнения учат ребятшек управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой
- правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья
- дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

Дыхательную гимнастику полезно будет выполнять, прежде всего, дошкольникам, которые часто болеют простудными заболеваниями, бронхитами и бронхиальной астмой. У детей, страдающих заболеваниями органов дыхания, выполнение дыхательных упражнений значительно облегчает болезнь, сокращает её длительность и уменьшает возможность развития осложнений. В этом случае дыхательная гимнастика играет роль дополнения к традиционному лечению (медикаментозному и физиотерапевтическому).

Правильно подобранный комплекс упражнений дыхательной гимнастики поможет развитию ещё несовершенной дыхательной системы ребёнка и укрепит защитные силы его организма.

Основа гимнастики — носовое дыхание, ведь оно стимулирует нервные окончания всех органов, которые находятся в носоглотке.

Показания и правила проведения занятий

Дыхательные упражнения могут проводиться как дома, так и в детском саду

Дыхательные упражнения подходят для всех возрастных групп дошкольников. Они могут проводиться как дома, так и в детском саду: во время утренней гимнастики или на прогулке.

Вначале дыхательные упражнения покажутся детям непростыми, поэтому взрослым необходимо помочь ребятшкам их освоить, обратив скучные движения в весёлую игру.

Одна из основных задач — научить малыша правильно, достаточно глубоко дышать, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там

остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких. Ребёнок, который не до конца выдыхает, оставляет в лёгких «отработанный» воздух, мешающий поступлению свежего воздуха в нужном объёме.

Немаловажно использовать и упражнения, направленные, наоборот, на быстрое поверхностное дыхание.

Дыхательную гимнастику с детьми дошкольного возраста можно проводить дважды в течение 10-30 минут, и делать это лучше не ранее, чем через час после приёма пищи. Главное, чтобы занятия были проведены в интересной детям игровой форме. Для того, чтоб детям было интересно, упражнения можно называть по-детски, забавно (ниже вы увидите примеры). Интересной будет дыхательная гимнастика с применением игрушек. Полезно выполнять упражнения на улице в тёплое время года, на свежем воздухе. Помещение нужно предварительно проветривать. Заниматься нужно в лёгкой одежде и при температуре воздуха не выше 17-20 С°.

Нагрузку нужно увеличивать постепенно, увеличивая число повторений и усложняя упражнения.

Упражнение 1. Успокаивающее дыхание

В исходном положении, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступает успокоение.

Упражнение 2. Выдыхание усталости

Лягте на спину, расслабьтесь, установите медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

Упражнение 3. Пресс

Упражнение рекомендуется выполнять перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей самообладания, уверенности в своих силах, сознательного управления ситуацией или в самом начале возникновения неблагоприятного эмоционального состояния.

Представьте внутри себя на уровне груди мощный пресс. Делая короткий энергичный вдох, четко ощутите в груди этот пресс, его тяжесть, мощь. Производя медленный, продолжительный выдох, мысленно «опускайте» пресс вниз, представляя, как он подавляет, вытесняет накопившуюся в теле психическую напряженность, отрицательные эмоции. В конце упражнения «пресс» как бы выстреливает негативные переживания в землю.