**Реферат**

**Тема: «Дыхательная гимнастика для старшего дошкольного возраста»**

Курсантка: Пахтаева Юлия Владимировна

Цикл: Лечебной физической культуры

Апрель 2013

**Дыхание** – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Вместе с тем, на дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным, редким, задерживая на некоторое время.

Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют один за другой. Начальной фазой дыхания является выдох: чтобы получить новую порцию кислорода, необходимого для нормального функционирования организма, надо освободить для него место в воздухоносных путях, что и достигается благодаря выдоху.

Дыхательная пауза, следующая за выдохом, являясь переходной, характеризуется завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху. Пауза не менее важна, чем «активные» фазы дыхания: она обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность.

Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы и других факторов. Существенную роль речевого дыхания играет дыхательная гимнастика, которая является одним из элементов кинезотерапии (лечение движением).

**Цель дыхательных упражнений** – увеличение объема вдыхаемого воздуха с последующей вокализацией выдоха. Дыхательная гимнастика проводится с детьми страдающими дизартрией, заиканием и другими речевыми патологиями.

Предлагаемая система дыхательных упражнений основана на физиологических особенностях дыхания и направлена на развитие дыхательного аппарата, его гибкости, эластичности, увеличение его объема и т.д. путем тренировки речевого и голосового аппарата (произнесения отдельных звуков, слогов, слов и фраз) в сочетании с соответствующими движениями.

**Нормальным считается дыхание**, в котором участвует весь дыхательный аппарат. Он называется смешанным, или гармонично полным. На дохе воздух последовательно заполняет нижние, средние и верхние отделы легких, при этом выпячивается живот, затем грудная клетка расширяется и поднимается вверх.

На выдохе воздух последовательно выходит из нижних, средних и верхних отделов легких, при этом втягивается живот, затем грудная клетка сужается и опускается. **Гармоничное дыхание** состоит из нижнего, среднего и верхнего дыхания.

**Нижнее** – успокаивающее дыхание. В нем участвуют нижние отделы легких. На вдохе живот выпячивается, на выдохе опускается. Грудная клетка остается неподвижной.

**Среднее** – укрепляющее дыхание. В нем участвуют средние отделы легких. На вдохе грудная клетка расширяется, на выдохе сужается. Живот неподвижен.

**Верхнее** – радостное дыхание. В нем участвуют верхние отделы легких. На вдохе грудная клетка поднимается вверх, на выдохе опускается. Живот остается неподвижным, грудная клетка не расширяется.

Существует также **особое ритмичное дыхание.** Оно выполняется во время ходьбы, при этом идти нужно спокойно, равномерным шагом, расслабившись, опустив плечи, а дышать, следует равномерно, но произвольно, получая удовольствие. Это означает, что делать вдох и выдох надо на равное количество шагов (два шага – вдох, два шага – выдох), но выбирать пропорцию следует, исходя из собственного удобства.

  **Правила овладения дыхательной гимнастикой.**

1. Дышать с удовольствием. Положительные эмоции имеют оздоровительный эффект.
2. Концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его действие.
3. Дышать медленно – для насыщения организма кислородом.
4. Выполнять упражнение до тех пор, пока оно доставляет удовольствие.
5. Дышать носом, заниматься в удобной спортивной одежде. Для усилия благотворного воздействия дыхательной гимнастики нужно учитывать следующие условия:
* Выполнять легко, естественно, без усилий, напряжения;
* Находиться в состоянии глубокого расслабления (работают только группы мышц, непосредственно участвующие в дыхательном движении);
* Следить, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струей, а вдох и выдох были равны по силе и длительности, плавно переходили друг в друга.

**Дыхательное упражнение состоит из 6 этапов:**

1. Принять позу и зафиксировать ее;
2. Расслабиться;
3. Сосредоточиться на предстоящем упражнении, обдумать его элементы;
4. Сделать глубокий вдох;
5. Выполнить дыхательное упражнение; отдохнуть, сменив позу.

**Основная поза** дыхательной гимнастики: встать прямо, поставить ноги чуть уже плеч, стопы параллельно; левая рука на нижней части живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку приблизительно на уровне локтя (для контроля за дыханием).

**Техника выполнения дыхательных упражнений.**

1. Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох. Медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох.
2. Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно вдыхая.
3. Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох; медленно распрямиться и прогнуться назад, делая вдох.
4. И.П. то же. Сделать вдох, на выдохе повернуться – одна рука за спину, другая вперед; вернуться в исходную позицию и сделать то же в другую сторону.
5. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Медленно поднять правую руку, скользя по туловищу и поднимая плечо, вдох; опустить руку на плечо – выдох. То же в другую сторону.
6. «Гребля на байдарке» - плечами (поочередно) выполнять круговые движения (дыхание произвольно).

**Очищающее дыхание («ХА»)**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Глубокий вдох, руки одновременно поднять перед собой вверх. Задерживать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»).

Медленно выпрямиться и отдыхать в течение пяти дыхательных циклов. Выдыхать воздух с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

**Энергетизированное дыхание («задувание свечи»)**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Свободно вдохнуть, задержать дыхание, пока это приятно. Сложить губы трубочкой. Сделать три коротких редких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу («фу – фу – фу»). Во время упражнения корпус держать прямо. Отдыхать в течение пяти дыхательных циклов.

**Стимулирующее («шипящее») дыхание.**

Дыхательные движения такие же, как в гармонично полном дыхании. Вдох делается через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как при произношении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.

Кроме пассивных дыхательных упражнений, рекомендуются упражнения, вызывающие активные дыхательные движения, с включением элемента подражательности: дуть на ватные шарики, в дудочку, на разноцветных бумажных бабочек и т.д.

Основу дыхательных упражнений составляют упражнения с удлиненным и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (**ааа, ууу, ооо),** шипящих согласных (**ш, ж)** и сочетаний звуков (**ах, ух, ох)**. Эти дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда и т.д.) Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений составляет 2:1.

 Нагрузка должна постепенно увеличиваться за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений. В комплекс обязательно входят элементы надувания резиновых мячей, игрушек и т. п.

Необходим контроль, чтобы ребенок вдыхал только через нос. Для полного эффекта следует обучать родителей методике проведения дыхательной гимнастики, что бы они могли продолжить занятия с детьми в домашних условиях.

**Комплекс дыхательной гимнастики**

**(по А.Н.Стрельниковой)**

**Задачи:**

Повысить работоспособность детей; улучшить настроение, память; тренировать мышечную систему дыхательного аппарата и грудной клетки.

**1. «Ладошки».**

Ладушки-ладошки,

Звонкие хлопушки.

Мы ладошки все сжимаем,

Носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдыхаем.

Дети стоят ровно и прямо. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты от себя.

На счет «раз» - сжимаем руки в кулачки, одновременно с движением шумно шмыгаем носом. Сразу после короткого вдоха кулачки разжимаются, выдох уходит самостоятельно.

На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха-движения, затем отдыхаем 3-5 секунд. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

**2. «Погончики»**

Вот погоны на рубашке,

Темный кожаный ремень.

Я теперь не просто мальчик –

Летчик я военный!

И.п., то же, руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулаки и расположены рядом, кулаки прижаты к животу на уровне пояса.

На счет «раз» с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки при этом не разводятся) – вдох.

Возвращаем руки в и.п.: прямые руки вновь слегка сгибаются в локтях, кисти сжимаются в кулаки и располагаются близко друг другу, прижимаясь к животу на уровне пояса – выдох уходит пассивно. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

**3. «Насос»**

По шоссе летят машины –

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины,

Дышим много раз подряд.

Дети стоят, слегка ссутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.

На счет «раз» слегка кланяемся вниз – руки, выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, голова опущена – вдох (в конечной точке поклона). Опускается вниз верхняя часть туловища, т.е. наклон осуществляется за счет скругленной спины, ноги прямые.

«Два» - выпрямились, но не полностью, т.е. спина, не ровная и прямая, слегка наклонена, как бы ссутулилась, - выдох ушел пассивно.

 Норма 4 раза по 4 вдоха-поклона.

**4. «Кошка»**

Мягонько ступают ножки,

Язычком ест вместо ложки,

Ты погладь ее немножко –

Сразу замурлычет кошка.

Дети стоят ровно и прямо; ступни чуть расставлены; руки наполовину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса.

На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем 1 раз (ноги чуть сгибаются в коленях), а кисти рук одновременно делают хватательные движения – вдох.

На счет «два» - в левой конечной точке ноги снова слегка сгибаются в коленях, а кисти рук делают хватательное движение слева – с шумным и коротким вдохом через нос.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

**5. «Ежик»**

Ежик по лесу гулял

И цветочки собирал.

Справа – белая ромашка,

Слева – розовая кашка.

Как цветочки пахнут сладко!

Их понюхают ребятки.

Дети стоят прямо и ровно, ноги врозь, руки висят вдоль туловища, смотреть перед собой.

На счет «раз» слегка поворачиваем голову вправо – вдох. Затем, не останавливаясь посередине, сразу же на счет «два» слегка поворачиваем голову влево - тоже вдох. Шею во время поворотов не напрягать, она абсолютно свободна. Болевых ощущений не должно быть.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

**6. «Мишка»**

Ай-ай-ай!

Проказник мишка

Разбросал по лесу шишки!

Будем головой качать,

Носом правильно вдыхать.

Дети стоят ровно и прямо, смотрят прямо перед собой, руки висят вдоль туловища, ноги врозь.

На счет «раз» слегка наклонить голову к правому плечу – вдох. Затем, не останавливая голову посередине, на счет «два» слегка наклонить голову к левому плечу – тоже вдох. Плечи не поднимаются. Упражнение можно выполнять сидя.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

**7. «Маятник»**

Тик-так! Тик-так! Стучат часы,

И маятник качается.

У наших добрых малышей

День новый начинается.

Дети стоят ровно и прямо, ноги врозь, руки висят вдоль туловища. На счет «раз» опустить голову вниз (посмотреть в пол) – вдох. И сразу же, без остановки (не возвращая голову в и.п.) на счет «два» откинуть ее вверх (посмотреть в потолок) – вдох.

Выдох уходит посередине каждого вдоха. Следить, чтобы шея была абсолютно свободная, не напряженная.

 Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

**8. «Шаги»**

Праздник в детский сад пришел –

Все танцуют «Рок-н-ролл».

Дети стоят ровно и прямо. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты от себя.

На счет «раз» подняли согнутую в колене правую ногу, носок ступни «смотрит» в пол, на левой ноге слегка присели – вдох. Опустили правую ногу на пол; левая нога в этот момент тоже выпрямилась в колене – выдох. То же с левой ноги.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

**Физкультурное занятие с использованием дыхательных упражнений для детей оздоровительной группы.**

**Задачи:** укреплять дыхательную систему и повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

**Ходьба:**  в колонне по одному (паровозик), руки согнуты (чух-чух); на носках (мышки); на пятках (утята); со сменой ведущего по сигналу. Бег со сменой темпа (ориентировка на игру бубна).

**1. «Гуси летят»**

И.п. – ноги на ширине ступни, руки внизу.

1 – медленно руки вверх (вдох);

2 – и.п. (выдох).

Дети: «Гу-у-у».

Дозировка: 5-6 раз.

**2. «Насос»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1 – наклон туловища в сторону, руки скользят вдоль: одна вверх, другая вниз (выдох);

2 – и.п. (вдох).

Дети: «Ш-ш-ш».

Дозировка: 3 раза.

**3. «Барабанщик»**

И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 – присесть, похлопать по коленям (выдох);

2 – и.п.(вдох).

Дети: «Бам-бам».

Дозировка: 6 раз.

**4. «Самолет»**

И.п. – лежа на животе, опора на предплечья.

1 – прогнуться, приподняв голову, плечи; ноги прямые, руки в стороны.

2 – и.п.

Дозировка: 5 раз.

**5. «Каша кипит»**

И.п. – лежа на спине, одна рука на животе, вторая на груди.

1 – вдох, втянуть живот, грудь раздуваем;

 2 – выдох, опустить грудь, живот выпятить.

Дети: «Ф-ф-ф».

Дозировка: 5 раз.

**6. «Прыжки»**

И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

1-4 – подпрыгивания на двух ногах на месте с поворотами вправо и влево.

Чередовать с ходьбой.

Дозировка: 2 раза по 20 подпрыгиваний.

**7. «Трубач»**

И.п. – ноги вместе, руки перед грудью, кулаки сжаты «трубочкой».

1 – вдох;

2 – медленный выдох с громким произнесением «пф».

Дозировка: 4 раза.

**8. Подвижная игра** «Ловишки с ленточками»

**9. Игра малой подвижности** «Найди, где спрятано»

Список используемой литературы:

1. Система музыкально – оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения/авт. сост. О.Н.Арсеневская. - Волгоград: Учитель, 2012. -204с.
2. Дошкольное воспитание, №10/2012.
3. Здоровье дошкольника, №6/2012.