



Дыхательная гимнастика как одна из методик оздоровления организма ребенка

Дыхательная гимнастика. Задача -освободить дыхание от напряжения и ограничений, мешающих дыханию. Необходимо обращать внимание ребенка на то, как он дышит: ртом или носом, задерживает ли дыхание, другими словами - чувствовать свое дыхание. Дыхание - сложный биологический процесс, который сопровождается потреблением кислорода и выделением углекислого газа. Оно является основой всего живого. Биологическая потребность в дыхании -базисная витальная потребность любого живого организма]. В настоящее время все больше людей занимаются дыхательными гимнастками для излечения от различных недугов. Ребенок, который научился глубоко и размеренно дышать во время упражнений, начинает и повседневной жизни использовать этот тип дыхания. Правильное дыхание очень полезно для формирования речевой и нервной системы. Ведь медленный выдох помогает снять напряжение, расслабиться и успокоиться. Дыхательную гимнастику для детей часто называют парадоксальной. Основная суть этой системы заключается в том, что она предлагает обращать внимание при выполнении упражнений на характер и качество вдохов. Вдох считается самым главным ее элементом. Именно на нем базируется весь комплекс упражнений. Согласно системе, Стрельниковой А.Н., грудная клетка во время вдоха не расширяется, а сжимается из-за наклонов, поворотов корпуса, обхватывания ребер руками. При этом усиливается вентиляция легких, которые начинают очищаться от скопившейся мокроты и застойного воздуха. Это помогает укрепить дыхательную систему и лечить многие легочные и бронхиальные заболевания. Нужно тренировать активный вдох и пассивный, самопроизвольный выдох. Во-вторых, при выполнении упражнения, нужно соблюдать одновременность движений и вдохов, не контролируя выдох, который должен быть произвольным. Не нужно мешать уходить выдоху после каждого вдоха сколько угодно и как угодно, однако лучше выдыхать ртом, а не носом. В-третьих, вдохи нужно повторять так, словно происходит накачивание камеры или надувание воздушного шара. Пауза между вдохами составляет около 2-3 секунд, а между выдохами – несколько больше. В-четвертых, для каждого ребенка количество вдохов подряд определяется индивидуально, но он должен делать столько вдохов, сколько ему это делать комфортно, легко и свободно. Рекомендуются при нормальном самочувствии дышать сериями по несколько вдохов. Я считаю, что дыхательную гимнастику можно включать как составную часть утренней гимнастики, оздоровительной гимнастики, физкультурминуток, динамических пауз, двигательных разминок и других физкультурных комплексов.