

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №76» общеразвивающего вида
(МБДОУ «Детский сад №76»)

Тренинг

«Элементы дыхательной гимнастики»
в рамках реализации проекта программы ППО
«Будь здоровым и активным вместе с Профсоюзом!»

Дыхание, как «опора жизни», влияет на все физиологические процессы, происходящие в организме, на физическое и психическое состояние, умственную деятельность. Управлять своим организмом с помощью дыхания учились еще древние мудрецы. В наши дни продолжаются поиски методик дыхания при различных заболеваниях.

Представляю вам методику Стрельниковой для лечения ларингитов и ларинготрахеитов, как профилактику профессионального заболевания. Циркуляторное дыхание по Малахову, способ Бутейко признаны и используются как методики исцеления дыханием и могут быть неотъемлемой частью оздоровительной программы.

Дыхание - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Вместе с тем на дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время и т.д. Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна 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 фазой, 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.

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

Нормальным считается дыхание, в котором участвует весь дыхательный аппарат. Оно называется смешанным или гармонично – полным. На вдохе воздух последовательно заполняет нижние, средние и верхние отделы легких, при этом сначала выпячивается живот, затем грудная клетка расширяется и поднимается вверх. На выдохе воздух последовательно выходит из нижних, средних и верхних отделов легких, при этом сначала втягивается живот, затем

грудная клетка сужается и опускается. Таким образом, гармонично – полное дыхание состоит из нижнего, среднего и верхнего дыхания.

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

Среднее или укрепляющее дыхание. В нем участвуют средние отделы легких. На вдохе грудная клетка расширяется, на выдохе сужается. Живот остается неподвижным.

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

Существует особое ритмическое 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, исходя из собственного удобства.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:

1. дышать надо с удовольствием, т.к. положительные эмоции сами по себе имеют значительный, оздоровительный эффект;
2. необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие;
3. дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом;
4. выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
5. дышать надо носом.

Каждое дыхательное упражнение состоит из 6 последовательных этапов:

1. принять позу и зафиксировать ее;
2. расслабиться;
3. сосредоточиться на предстоящем упражнении, обдумать его основные элементы;
4. сделать глубокий вдох;
5. выполнить дыхательное упражнение;
6. отдохнуть после упражнения, сменив позу.

Основная поза дыхательной гимнастики: встать прямо, поставить ноги чуть уже плеч, стопы – параллельно; найти удобное положение головы и туловища; руки вдоль туловища (или левая рука на нижней части живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя – для контроля за дыханием).

Дыхательная гимнастика преследует следующие задачи:

1. повышение общего жизненного тонуса и сопротивляемости, закаленности и устойчивости организма к заболеваниям дыхательной системы;
2. развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо и кровообращения в легких,

улучшение деятельности сердечно – сосудистой системы и кровообращения.

Занятия рекомендуется проводить 2-3 раза в неделю, в облегченной одежде, в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха не выше 17°С, желательно в утренние часы (не ранее чем через час после приема пищи). Продолжительность занятий от 10-12 до 30 минут.

В основу методики проведения занятий должно быть положено применение специальных статических и динамических дыхательных упражнений на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений

Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а а а, у у у, о о о), шипящих согласных (ш,ж) и сочетаний звуков (ах,ух,ох). Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений составляет 2:1.

Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

Дыхательная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой очень популярна и универсальна. Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Использование гимнастики ведет к оздоровлению и снижению заболеваемости.

Гимнастикой можно заниматься как индивидуально, так и группой.

Гимнастика А.Н.Стрельниковой – единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую необыкновенно широкий спектр позитивного воздействия.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные правила:

- вдох – громкий, короткий, активный (просто шумно шмыгайте носом, как бы нюхая запах гари);
- выдох - абсолютно пассивный, уходит через нос (или через рот);
- в стрельниковской дыхательной гимнастике короткие шумные вдохи носом делаются только одновременно с движениями (хватаем – нюхаем, кланяемся – нюхаем, поворачиваемся – нюхаем и т.д.)

Необходима определенная последовательность выполнения упражнений.

Гимнастику нужно начинать с разминочных упражнений «ладошки», «погончики». Каждую неделю можно добавлять по одному упражнению: «насос», «кошка», «обними плечи», «большой маятник», «ушки» и т.д. Дыхательная гимнастика дает большой положительный результат. Активно включает в работу все части тела (руки, ноги, голову, тазобедренный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.), вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде.

Выполняя упражнения, одновременно с коротким шумным вдохом и пассивным выдохом достигается тканевое дыхание, повышается усвояемость кислорода тканями. Эти упражнения раздражают обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами. Этим и обеспечивается сопротивляемость

организма к различным заболеваниям. Дыхательная гимнастика показана всем и как метод лечения и как метод профилактики.

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 и.п., то же в другую сторону.
5. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо – вдох; опускать руку и плечо – выдох. То же левой рукой.
6. Гребля на байдарке – плечами (поочередно) выполнять круговые движения (дыхание произвольное).

Очищающее «ХА»- дыхание

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки 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 5 дыхательных циклов.

Самые распространенные упражнения по Стрельниковой А.Н.

Ладонки.

И.п.- стоять ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладонки развернуты от себя.

На счет «раз» - делаем хватательное движение ладонками (сжимаем их в кулачки) и одновременно с движением - шумно шмыгаем носом. Вдох делаем короткий, резкий, активный. Сразу же после шумного вдоха – ладонки разжимаются, выдох уходит самостоятельно через нос или через рот. То же самое повторить на счет «два», «три» «четыре».

Погончики.

И.п. – стоять ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

На счет «раз» - с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки выпрямляются, пальцы растопыриваются – вдох! Возвращаемся в и.п. – выдох пассивно через нос или

через рот. Повторить на четыре счета. Через 3-5 секунд повторить упражнение. (всего 4 повторения).

Насос.

И.п. – стоять слегка ссутулившись, голова без напряжения слегка опущена вниз, руки перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях.

На «раз» - слегка наклониться вниз, руки выпрямляясь, тянутся к полу, ноги прямые, голова опущена – вдох (в конечной точке поклона).

Выпрямились, не полностью (спина слегка наклонена, как бы ссутулилась) – выдох.

На «два» - снова наклон – вдох, выпрямиться - выдох.

Повторить на четыре счета (4 поклона) через 3-10 секунд повторить упражнение (всего 4 раза по 4 поклона).

Активно используем общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса и туловища в сочетании со звуковой гимнастикой: имитационные, образно-подражательные упражнения.

Упражнения из положения «стоя»

«**Лови комара**». И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить.

Хлопнуть в ладоши перед собой на уровне лица (груди, над головой), сказать: «Хлоп». Вернуться в и.п. – вдох.

«**Помаша крыльями, как петух**». И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, затем хлопнуть ими по бедрам, делать выдох и произносить: «Ку-ка-ре-ку».

«**Косарь**». И.п.- встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперед, пальцы сжаты в кулак. Поворачиваться направо и налево, подражая движениям косаря, делать размашистые движения руками и произносить с выдохом : «Жух! Жух!».

«**Дровосек**» и.п. – встать прямо, широко расставить ноги, руки подняты над головой, пальцы сцеплены.

Наклоняться вперед, опуская руки между ногами, и произносить с выдохом «Б-а-а-х-х! Б-а-а-х-х!».

«**Гуси шипят**» и.п. – встать прямо, ноги врозь, ступни параллельно, руки за спиной. Наклоняться вперед, смотря вперед, вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш-ш». возвратиться в и.п. – вдох.

«**Часики**». И.п.- встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Небольшой наклон в сторону, с выдохом сказать: «Тик-так». Вернуться в и.п.-вдох. То же в другую сторону.

«**Поиграй на трубе**» и.п. – встать прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой, как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и с выдохом приговаривать: «Ту! Ту! Ту!».

«**Вертушка**» и.п. – встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки опустить. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками и произнося «Х-р-р-р».

«Вырасти большим». И.п. – встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х».

«Спрятались». И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне, приложить палец к губам и произнести и длительным выдохом: «Т-с-с-с». вернуться в и.п. – вдох.

«Лягушка прыгает» и.п. – встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок вперед с одновременным выдохом и произнести: «Ква-ак».

«Насос». И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вдохнуть, затем, наклоня туловище в сторону, сделать выдох, длительно произнося: «С-с-с-с». одной рукой скользнуть вниз по ноге, другую поднимать до подмышечной впадины.

Вернуться в и.п. – вдох. Повторить в другую сторону.

Упражнения из положения «сидя», «лежа на спине», «стоя на четвереньках», «стоя на коленях».

«Гребцы». И.п. – сесть, ноги врозь, руки согнуты в локтях.

Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выдохнуть, произнося «У-х-х-х». Выпрямиться, слегка развести локти в стороны – вдох.

«Маятник». И.п. – сидя на полу, ноги скрещены, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо и влево, повторяя: «Так-так».

«Прижми колени». И.п.- сидя на полу, ноги вперед, руки вверх. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками и произнести на выдохе: «Вот». Вернуться в и.п. – вдох.

«Кошечка». И.п.- стоя на четвереньках. Поднять голову, прогнуть спину – вдох. Опустить голову, выгнуть спину, сказать: «Ф-р-р-р» («Ш-ш-ш») – выдохнуть.

«Мотор». И.п. стоя на коленях, руки согнуты перед грудью. Выполнять вращение согнутых рук, произнося: «Р-р-р-р» вернуться в и.п. – вдох.

«Мишка спит». И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, повернуться на бок, произнести на выдохе: «У-х-х-х». Вернуться в и.п.

Просто играем

«Поезд» - вагончики (участники) встают в колонну. Поезд движется, двигают попеременно согнутыми руками и произносят: «Чух-чух».

Чух – чух, чух-чух. Мчится поезд во весь дух

Паровоз пыхтит, «Тороплюсь!» – гудит.

«Тороплюсь! Тороплюсь! Тороплю-у-у-сь».

Повторять в течение 25-30 с.

«Заблудился» одна часть играющих деревья, другая – люди, заблудившиеся в лесу. Они ходят между деревьями, останавливаются, складывают руки рупором и на выдохе громко произносят: «А-у-у-у! А-у-у-!».

«Собираем цветы» нюхаем ароматные цветы. Слегка наклоняя голову, делаем вдох через нос (сильный), выдох ртом, произнося: «А-а-а-а».

«Подуй на одуванчик» собираем одуванчики, вдохнув, слегка наклоняемся и долго выдыхаем, стараясь сдуть все парашютики с одуванчика.

«Пузырь» беремся за руки образуя круг, становясь близко друг к другу, затем проговариваем:

Раздувайся пузырь, раздувайся большой,
Оставайся такой, да не лопайся.

Одновременно с этим расходимся в стороны, увеличивая круг, держимся за руки до тех пор, пока ведущий не скажет: «Лопнул пузырь».

На выдохе сходимся к центру, произнося: «Ш-ш-ш-ш».

Упражнения на нормализацию дыхания

«Обними себя». И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь.

Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в и.п. – вдох.

«Сдуем снег (пыль) с обуви». И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх – в стороны.

Опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом. Оставаясь в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, закончить выдох. Плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и.п.

Упражнения на удлинение выдоха

«Наклоны вперед». И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. спокойный вдох в и.п. 1-2-3- пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед, 4- вернуться в и.п.

«Наклоны в сторону». («Наклоны с зонтиком») И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1-2-3- тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой – «накрылись зонтиком» - выдох, 4 – вернуться в и.п.

«У кого дольше колышется ленточка». Каждый берет в руку узкую ленточку. Ноги на ширине плеч, руки внизу. Слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

Специальные дыхательные упражнения.

«Задуй свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание

(пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Вдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

«Ежик». Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом сделать вдох носом, короткий, шумный (как ежик) с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«Ушки». Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.