

Дыхательная гимнастика как одна из здоровьесберегающих технологий в дополнительном образовании.

Основная цель учреждения дополнительного образования — создание условий для развития способностей ребенка, но реализация данной цели невозможна без выполнения следующей задачи: сохранение здоровья, работоспособности детей и исключение переутомления. Одной из таких технологий является дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка.

Дыхательная гимнастика решает следующие задачи:

- повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;
- развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в легких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы.

В комплексы дыхательной гимнастики входят как статические, так и динамические упражнения. Они также могут быть применены на фоне общеукрепляющих физических упражнений.

Существует много различных комплексов дыхательной гимнастики, многие из которых основаны на методах Б.С. Толкачёва, А.Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко.

Остановимся на методике А. Н. Стрельниковой.

Выполняя упражнения на развитие дыхания по методу А.Н. Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:

- делать активный короткий вдох носом;
- выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот;
- вдох необходимо делать одновременно с движением;
- все вдохи-движения выполнять в темпе марша;
- счёт во время выполнения упражнений выполняется медленно, про себя.

Приведем некоторые основные упражнения по методике А. Н. Стрельниковой.

Ладошки

Исходное положение – стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от себя. Ладони динамично сжимают в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи. После завершения серии из 8 вдохов нужно сделать небольшой перерыв и повторить упражнение (всего 4 серии по 8 вдохов).

Погончики

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе нужно резко опустить руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, стараясь в этот момент максимально напрягать кисти и плечи. После небольшого перерыва упражнение повторяется (4 серии по 8 вдохов).

Насос

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч. Необходимо громко вдохнуть и медленно наклониться, а затем медленно вернуться в исходное положение. После небольшого перерыва упражнение повторяется (4 серии по 8 вдохов).

Кроме упражнений с движениями важно выполнять с учащимися статичные упражнения в положении сидя на стуле. Вот некоторые из них:

Кораблик

Ребенку предлагается широкая емкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, либо кусочки пенопласта. Ребенок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу». Затем нужно попробовать выполнить то же самое, но без воды.

Живые предметы

Возьмите любой карандаш, фломастер, катушку из-под ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность стола. Предложите ребенку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.

Используемые и рекомендованные источники:

1. Использование дыхательных и релаксационных техник в воспитании дошкольника как субъекта здоровьесберегающей деятельности. [Электронный ресурс] URL: <https://ds167.centerstart.ru/sites/ds167.centerstart.ru/files/archive/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4.%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%20%D1%8D%D0%B4.pdf> (дата обращения: 29.09.2023)
2. Дыхательная гимнастика для детей. [Электронный ресурс] URL: <https://samozdrav.ru/blog/dykhatel'naya-gimnastika-dlya-detey/> (дата обращения: 29.09.2023)