

Дыхательная гимнастика

Правильное дыхание - необходимое условие полноценного физического развития. Многие взрослые и дети дышат так: при входе живот втягивается, а при выходе выпячивается. Обращайте внимание на то, как вы дышите, и всячески старайтесь сохранить у ребенка врожденную способность к правильному дыханию.

Поэтому многие физиологи утверждают, что дышать правильно надо учиться.

При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего, надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание - условие здоровья ребенка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний. У детей с затруднениями носового дыхания нередко приводят к развитию состояний тревоги и угнетения, расстройства сна.

При обучении правильному дыханию надо научить ребенка сморкаться не через обе ноздри, а поочередно. Следующим этапом должно стать развитие произвольной регуляции дыхания: предложить подуть на цветок сначала ртом, потом носом, затем одной ноздрей. Пускание мыльных пузырей - хорошее и веселое упражнение для развития дыхания. Во время прогулок хорошо предложить ребенку медленно вдыхать и еще медленнее выдыхать носом. Выдох должен продолжаться в полтора - два раза дольше, чем его лучше делать на четыре шага, тогда как вдох на два шага. Особенно полезно научиться так дышать при быстрой ходьбе и медленном беге.

Жизненная емкость легких или, другими словами, их объем тем меньше, чем ребенок. Но потребность в кислороде велика, поэтому дыхание ребенка характеризуется высокой частотой поверхности. Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений обязательно включение дыхательной гимнастики.

Помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, а следовательно, уменьшается риск заболевания.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие основные правила:

1. дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный положительный эффект;
2. необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;
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.

Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо:

- все упражнения выполнять естественно, без усилий и напряжения;
- привести свой организм в состояние глубокого расслабления (работают только группы мышц, непосредственно участвующие в дыхательном движении);
- воздух должен входить и выходить из легких одной непрерывной струей, а вдох и выдох были бы равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга.