

Упражнения дыхательной гимнастики Александры Николаевны Стрельниковой для детей средней группы

Цель: пропаганда здорового образа жизни, посредством ознакомления с новыми здоровьесберегающими технологиями.

Задачи: укрепление дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям:
формирование у дошкольников здорового образа жизни.

«Ладшки» (упражнение для разминки)

Стоим прямо, показывая ладошки. При этом руки до локтя опущены вдоль тела. При каждом вдохе сжимаем ладошки в кулачки, словно стараясь что-то схватить. Двигаются только кисти рук. Делаем 4 кратких шумных вдоха носом, словно принохиваясь к чему-то.

Выдыхаем произвольно – через рот или нос. После серии вдохов отдыхаем 3-5 секунд, после – еще серия из 4 вдохов. Всего их надо сделать 96 (в методике это количество носит название «сотни»): всего 24 раза по 4 вдоха.

«Погончики»

Встаем прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулачки. При каждом вдохе резко разжимаем кулачки, словно отталкивая что-то от себя в направлении пола. Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).

«Насос»

Встаем прямо, слегка расставлены, руки опущены свободно. Чуть наклоняемся вперед, округляя спину. Шея расслаблена, голова свободно опущена вниз. При наклоне делаем краткий вдох носом, словно вдыхаем аромат цветка. На выдохе выпрямляемся. Так же, как и в предыдущем упражнении, делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).

«Кулачки»

Стать прямо, голову поднять, ноги выпрямить и расставить на ширину плеч, стопы поставить параллельно друг другу, выпрямленные руки свободно опустить вдоль туловища. Все мышцы должны быть расслаблены.

После этого следует произвести короткий, шумный и резкий вдох, втягивая воздух через нос, и в то же время сильным движением необходимо сжать пальцы рук в кулаки. Далее спокойно вывести воздух через рот и одновременно разжать кулаки, выпрямив пальцы. Продолжить выполнение упражнения в той же последовательности: быстрый вдох и сжатие рук в

кулаки — медленный выдох и разжать пальцы, которое сопровождается расслаблением кисти

Упражнение требуется повторить не менее четырех раз. Далее нужно отдохнуть в течение трех-пяти секунд, после чего вновь провести упражнение четыре раза с последующим отдыхом, продолжающимся несколько секунд. Так сделать 24 раза.

«Сбросьте груз»

Стать прямо, ноги расставить на ширину плеч, стопы поставить параллельно друг другу, голову поднять, плечи расслабить и опустить, руки согнуть в локтях и поставить на пояс. Пальцы при этом должны быть сжаты в кулаки.

На счет 1 - свободно опустить руки вдоль тела, одновременно разжимая кулаки, расслабляя кисти и производя вдох. При этом нужно представить, будто нужно сбросить с рук и плеч тяжелый груз. В момент, когда руки опускаются, мышцы предплечья, плеч и кистей следует максимально напрягать и в то же время требуется с силой растопырить пальцы, воображая, что между ними появились перепонки.

Далее - исходное положение, поставив руки на пояс, одновременно сжав пальцы в кулаки и производя медленный выдох. Выдох не должен быть резким и шумным, должен происходить самопроизвольно, без каких бы то ни было усилий. Делать его активным и энергичным нельзя. В противном случае может возникнуть такое явление, как гипервентиляция легких, что крайне нежелательно (разрешается проводить в положении как стоя, так лежа либо сидя). В первые два дня целесообразно выполнить двенадцать подходов по восемь вдохов, чередуя серии с перерывами в десять секунд. В последующие занятия упражнение повторяют по заданной схеме: сначала шесть повторений по шестнадцать вдохов, далее — три серии по тридцать два вдоха.

В тот момент, когда производится вдох, плечи следует максимально напрячь. При этом мышцы рук также должны быть напряженными. Напряженные пальцы требуется широко развести. Нужно занять исходную позицию, выдохнув, сжав руки в кулаки и поставив их на пояс. Далее необходимо вновь сделать активный и короткий вдох, с некоторым усилием вывести руки вниз, направляя сжатые в кулак пальцы в пол и затем растопыривая их. После этого требуется вновь принять исходное положение.

В момент выхода воздуха при выдохе широко открывать рот не нужно. Губы лишь немного разжаты и образуют узкую щель, через которую и выводится воздух.

«Накачаем мяч»

Стать прямо, голову поднять, плечи опустить и расправить, руки свободно опустить вдоль туловища, ноги расставить на ширину плеч, стопы поставить параллельно друг другу.

Далее нужно немного наклониться вперед, руки расслабить, вывести вперед (свесить), плечи округлить, голову опустить, мышцы расслабить и одновременно сделать резкий и энергичный вдох, втягивая воздух через нос. После этого следует принять исходное положение и в тот же момент произвести слабый выдох только через рот либо через рот и нос. Выдыхать, акцентируя внимание на том, чтобы вывести воздух лишь через рот, не нужно. С течением времени и освоением техники выполнения упражнения умение правильно выдыхать придет само собой.

Далее следует вновь с шумом, активно и коротко вдохнуть, наклоня корпус и расслабляя мышцы верхней части тела, после чего сделать выдох и принять исходное положение: выпрямиться, поднять голову, расправить плечи, руки опустить вдоль туловища. При выполнении данного упражнения требуется делать сильный и резкий вдох, таким образом, словно вы разозлились на свою болезнь и хотите навсегда изгнать ее из своего тела.

Для того чтобы полностью освоить технику выполнения данного упражнения, рекомендуется прибегнуть к помощи воображения и фантазии. Нужно представить, будто вам необходимо накачать резиновый мячик. Если настоящий мяч накачивать с излишним усилием, то он, как известно, может лопнуть. Таким образом, каждый вдох, символизирующий поступление воздуха в полость мяча, следует делать лишь с некоторым усилием, стараясь не переусердствовать и «не разорвать мяч».

Упражнения «Накачиваем мяч» следует сказать, что в течение занятия необходимо провести двенадцать повторений по восемь наклонов с одновременным наклоном корпуса вперед и расслаблением мышц верхней части туловища. Каждую серию нужно прерывать непродолжительным отдыхом в десять секунд. Таким образом, всего будет сделано девяносто шесть вдохов-выдохов.

При выполнении упражнения «Накачиваем мяч» мышцы поясницы и шеи должны быть расслаблены. Напрягать их не нужно, ведь воздух, которым вам предстоит наполнить воображаемый мяч, легкий и невесомый. Проводить данное упражнение можно в положении как стоя, так и сидя. Главное при этом — сохранить заданный ритм и темп. Только при таких условиях можно добиться высокого эффекта лечения.

Лучше всего проводить занятия дыхательной гимнастикой в предварительно проветренном помещении. При этом внутренние органы и ткани питаются свежим воздухом и кислородом, который распространится по всему организму. Сделать воздух в комнате, отведенной для занятий дыхательной гимнастикой, поможет специальный прибор — ионизатор.