

Мастер-класс «Дыхательная гимнастика»

Дети- дошкольники очень подвержены простудам. Боль в горле, заложенный нос, симптомы ОРЗ не дают ребёнку хорошо выспаться. Он вялый, сил бороться с болезнью у организма нет, иммунитет ослаблен, и лёгкая простуда оборачивается серьёзными осложнениями.

Помочь детям может несложная **дыхательная гимнастика**. Известно, что неправильное **дыхание** может стать причиной многих болезней человека. В теле человека нет буквально ни одной клеточки, которая бы не страдала от нарушения **дыхания**. Много ли внимания мы уделяем **дыханию**? Правильно ли дышим? Знаем ли мы, как влияет на работу тех или иных органов специальное лечебное **дыхание**?

Если человек заболел, идём к врачу. Да, мы получим лечение в виде процедур, лекарств, но дышать должен сам человек! Лечебное **дыхание**, как и любая терапевтическая методика или любое лекарство, должно применяться грамотно и индивидуально, поэтому различные экзотические системы **дыхания** без контроля специалистов могут принести вред. Но есть **дыхательные упражнения**, которые в любых случаях не приносят вреда и будут всегда полезны.

В спокойном состоянии мы дышим, **используя** только 10 процентов мощности **дыхательной системы**. Вспомним один из основных законов **физиологии**: *«Любой бездействующий орган постепенно атрофируется»* Если человек большую часть времени сидит, согнувшись над столом, он систематически **использует** не более 10 процентов альвеол лёгких. Лёгкие не вентилируются. С годами часть альвеол отмирает, замещаясь соединительной тканью, а жизненная ёмкость лёгких уменьшается. Не испытывая систематических нагрузок, лёгкие теряют способность сопротивляться инфекциям. Возникают различные заболевания. Но даже, к счастью, не страдая от болезней, постепенно здоровье ухудшается. Организм испытывает хроническую недостатку кислорода, недоокисленные углеводы превращаются в жиры и холестерин. Мозг, недополучая кислород, хуже работает (*ухудшается память, появляется забывчивость, головные боли*) Можно и дальше говорить о негативных процессах, которые происходят в нашем организме при недостатке кислорода.

Итак, сделаем для себя такой **вывод**: надо научиться дышать, чтобы заставить лёгкие работать, дышать, чтобы обеспечить организм кислородом.

Давайте, познакомимся с принципами **дыхательной методики**, которая помогает избавиться от различных заболеваний, а также является профилактикой от простудных заболеваний, делает носоглотку менее подверженной атакам микробов. **Дыхательные упражнения** помогают нормально функционировать сердечнососудистой системе. Кровь ребёнка насыщается кислородом, он чувствует себя бодрым, лучше запоминает, дольше концентрирует своё внимание, а если устал, **дыхательные упражнения** помогут снять утомление.

Нужно привести и ещё один тезис в защиту важности тренировки **дыхания**. Жить без слуха можно, без зрения –тоже. Без **дыхания** **нельзя**. Без пищи человек проживёт 60 дней, без воды несколько дней, без воздуха несколько минут. При каждой возможности тренируйте **дыхание**.

Первое действие новорождённого – это **вдох** (как это ждут врачи, принимающие роды, выдох – это результат **вдоха** и остаётся результатом до конца жизни. Зачем же тренировать и результат, и причину, когда достаточно тренировать причину, чтобы результат пришёл сам собой, или изменился? А. Н Стрельникова, создавшая одну из **дыхательных методик**, **вдох считала главным дыхательным** упражнением и разработала **гимнастику**, тренирующую **вдох**, который должен быть активным, эмоциональным. **Вдох** делается **носом**, а не ртом. **Вдох** ртом можно тренировать только в чистом и сухом помещении. Делать его надо точно, иначе горло сохнет. И ещё **вдох** ртом более поверхностный и идёт шире, чем **вдох носом**. **Вдох носом идёт глубже**, не боится холода и пыли и к тому же отлично избавляет от насморка.

Сделать **вдох**- значит «*взять*» воздух. Взять – понятие образное, но точное. Если растопыренными пальцами мы ничего взять не можем, то принято думать, что «*растопыренная*» грудная клетка может взять и задержать воздух лучше, чем собранная, сжатая. В минуты волнений, готовясь к чему-то важному, к нападению или защите, мы никогда не «*раскрываем*» своё тело, а всегда собираем его. Это движение или поза подсказаны инстинктом самосохранения. Защитные силы организма диктуют движения, сжимающие грудную клетку в момент **вдоха**. Воздух, входя в лёгкие, расходится, и, если, делая **вдох**, мы грудную клетку раскрываем, мускулатура органов **дыхания не развивается**. Если, делая **вдох**, мы грудную клетку сжимаем - мускулатура органов **дыхания** вынуждена мешать воздуху, расходиться, сопротивляется ему, то есть она получает нагрузку и от этой нагрузки активизируется, а при хорошей тренировке развивается.

Вдох делается на счёт 4 или 8, этот счёт соответствует физиологии человека.

А теперь приступим к **практическому** выполнению упражнений.

Как помочь ребёнку, у которого простуда, насморк, заложен нос. Рекомендуем такой комплекс, который занимает всего 20-30 минут. Освоив эти упражнения и выполняя их ежедневно, ребёнок может стать более внимательным и сосредоточенным, а если он устал, упражнения помогут ему расслабиться, снять утомление.

1 упражнение «*Трубочка*»

Исходное положение – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, спина прямая, руки складываем трубочкой и подносим ко рту. Можно поставить локти на колени. **Вдыхает через нос**, делаем небольшую паузу, потом **выдыхаем** ртом через сложенные руки, как будто дуем в трубочку. Выдох должен быть несильный, но долгий.

2 упражнение «*Кипит каша*»

Исходное положение- сидя на полу по –турецки, ладони кладём на нижние рёбра, чтобы кончики средних пальцев слегка касались друг друга. Медленно **вдыхаем через нос**. Делаем небольшую паузу и **выдыхаем через рот**, чтобы разошлись пальцы. Повторяем упражнение не менее шести раз. Это упражнение позволяет научиться дышать полной грудью.

3 упражнение «Семафор»

Исходное положение- сидя на полу по-турецки, руки в стороны. Важно следить за тем, чтобы ребёнок не поднимал плечи. Делаем медленный **вдох через рот**, медленно опускаем руки, одновременно издавая долгий звук «с». Повторить упражнение не менее шести раз.

4 упражнение «Мяч»

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом прижаты к груди. Делаем медленный **вдох через нос**, на выдохе медленно выпрямляем руки, одновременно поднимаясь на носочки

5 упражнение «Регулировщик»

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая направлена в сторону. Делаем медленный **вдох через нос**, затем небольшую паузу. Потом медленно **выдыхаем через рот**, плавно меняя во время выдоха положение рук. Важно следить за тем, чтобы ребёнок не делал резких движений руками. Это упражнение необходимо повторить не менее шести раз.

6 упражнение «Конфетти»

Для этого упражнения понадобится стол, трубочка для коктейля и конфетти.

На столе лежит горсточка конфетти. Ребёнок, сидя за столом, держит во рту трубочку для коктейля. Медленно **вдыхаем через нос**, затем, **выдыхая ртом через трубочку**, стараемся сдуть конфетти. Это упражнение хорошо выполнять вдвоём – с другим ребёнком или с кем-нибудь из взрослых, чтобы получилось своего рода соревнование. Важно обратить внимание ребёнка на то, чтобы выдох был не сильным, а как можно долгим.

Дыхательная гимнастика тренирует не только мускулы, но и нервы. Французский исследователь Бомье утверждает, что по- разному сделанный носом **вдох** влияет на разные точки коры головного мозга.

Научившись выполнять **дыхательные упражнения**, можно контролировать своё самочувствие, научиться концентрироваться и расслабляться, справляться со стрессами и недомоганиями. Это необходимо и детям и взрослым.