

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 20 г. Липецка

*Семинар практикум для родителей:  
«Значение дыхательной гимнастики для часто болеющих детей»*

Музыкальный руководитель:  
Бутина И.А.

2021 год

## «Значение дыхательной гимнастики для часто болеющих детей»

"Ум властелин чувств,  
а дыхание - властелин ума".  
Древнее изречение.

Дыхание - синоним жизни. Поэтому для человека важно не только дышать, но и не менее важно дышать правильно. От того, как человек дышит, зависит работа всех систем органов. Частота, глубина вдохов и выдохов влияют на все функции организма человека, включая и сознание.

Правильное дыхание. Умение правильно дышать необходимое условие правильного развития и хорошего роста. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны. Ребенка важно научить правильному дыханию. Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота.

Нормализация дыхания в результате выполнения различных дыхательных гимнастик снижает проявление многих патологических изменений в организме, поднимает общий жизненный тонус. Особенно благоприятны для органов дыхания быстрая и длительная ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание. Но даже при их систематичности не следует игнорировать общее положительное развивающее и общеукрепляющее действие дыхательной гимнастики. Обучение детей правилам гигиены дыхания и навыкам его регуляции полезно и необходимо начинать с дошкольного возраста и продолжать в школе, так как с дыханием связаны: речь, движение, кровообращение, терморегуляция, обменные процессы в тканях, активность нервной и иммунной систем, биологические ритмы организма. Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю через рот. Вызывая положительные эмоции, такие упражнения повышают интерес ребенка к дыхательной гимнастике, которые к тому же способствуют развитию творческого воображения и фантазии. Дыхательные упражнения необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. С помощью этих упражнений ваш ребенок не только оздоровится, но и будет пребывать в хорошем настроении, и дышать полной грудью. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить вас стороной!

### Основные правила выполнения дыхательных упражнений

- Выполнять дыхательные упражнения только на фоне положительных эмоций, с удовольствием (так как они сами по себе несут оздоровительный эффект).
- Концентрация на их выполнении усиливает эффективность дыхательных упражнений.

- Темп выполнения - медленный, что позволит обогатить организм кислородом.
- Вдох выполняется всегда только носом.
- Упражнения выполнять легко, без усилий и напряжения.
- Фаза выдоха должна быть длиннее фазы вдоха (в 1,5 – 2раза).
- Дыхательные упражнения выполняются только в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.
- Хорошо потянитесь всем телом перед выполнением дыхательных упражнений.
- Любое дыхательное упражнение начинайте с энергичного выдоха, он должен быть в 2 раза продолжительнее вдоха.
- Дыхательные упражнения проводятся 2-3 раза в день: утром и вечером.
- Основные позы 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).

Каждое дыхательное упражнение состоит из шести последовательных этапов:

1. принять позу и зафиксировать её;
2. расслабиться;
3. сосредоточиться на выполнении предстоящего упражнения, обдумать его основные элементы;
4. сделать выдох;
5. выполнить дыхательное упражнение;
6. сменить позу; отдохнуть после упражнения.

Дыхательные упражнения по методике Б. С. Толкачёва рекомендуются часто болеющим детям. В течение дня выполняются 2-3 раза упражнения с озвученным выдохом или звуковые дыхательные упражнения (звуки «р», «п-ф-ф-ф», «тик-так» и др.).

Упражнения на развитие дыхания по методике А. Н. Стрельниковой рекомендуются детям с частыми заболеваниями верхних дыхательных путей.

В младшем и среднем возрасте дыхательные и звуковые упражнения сочетаются с общеразвивающими упражнениями для рук и плечевого пояса, туловища, имитационного, образно – подражательного характера.

В настоящее время дыхательная гимнастика заслужила признание миллионов людей, которым, благодаря ей, удалось вернуть себе здоровье. Это один из самых чудодейственных методов оздоровления.

ПОМНИТЕ!