

## Закалка. Дыхание.



### Почему же дыхание для нас так важно?

**Дыхание** - это одна из самых важных функций организма человека. В процессе дыхания в наше тело поступает воздух. **Ведь всем известно, что дыхание - Это жизнь!** Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать.

**Дыхательная гимнастика** - отличная профилактика болезней органов дыхания.

**Один из способов закаливания детского организма является дыхательная гимнастика. Мне очень нравится тем, что все упражнения в игровой форме проходят весело и полезно. Благодаря регулярным занятиям происходит активизация иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой, НЕРВНОЙ системы.**

**Дыхательные упражнения** просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также **выздоровливающим** после воспаления легких или страдающим бронхиальной астмой.

**С чего же начать?** Наша с вами задача научить малыша правильно, достаточно глубоко дышать, при этом максимально наполняя легкие, **вдыхая**, и расширяя грудную клетку, а **выдыхая** - освободить легкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия легких. Ребенок, который не до

конца **выдыхает**, оставляет в легких **«отработанный» воздух**, мешающий поступлению свежего воздуха в нужном объеме.

**Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:**

- воздух набирать через нос
- плечи не поднимать
- выдох должен быть длительным и плавным
- необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки (*для начала их можно придерживать руками*)

**Есть три вида дыхания: верхнее, среднее и нижнее.**

Верхнее или поверхностное **дыхание**, называемое **ключичным дыханием**, широко распространено (**дыхание** осуществляется только за счёт поднятия ключиц и плеч, при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки лёгких и немного – их средняя часть).

***Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)***

И. п. - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз.

Второе **дыхание**, так называемое **среднее**, или **внутреннее дыхание** (в **дыхательных** движениях участвуют межрёберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх, диафрагма также слегка поднимается). Это **дыхание несколько лучше**, нежели верхнее, т. к. немного вовлекает и **брюшное дыхание**, но наполняет воздухом только среднюю часть легких.

***Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)***

И. п. - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

***Примечание.*** Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям, слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6-10 раз.

**Брюшное дыхание** еще называется **глубоким** или **диафрагменным дыханием**. Большинство дышит так в лежачем положении

(в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остаётся без изменений; в основном вентилируется нижняя часть лёгких и немного – средняя)

### ***Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)***

И. п. - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий, - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

**Действительно некоторые упражнения помогает успокоиться и это полезно не только детям, но и ВЗРОСЛЫМ.**

В своих занятиях спортом, физическими упражнениями включайте упражнения на дыхание. Например: мы сдуваем 🌿🌿🌿 перышко.

**Обучив ребенка простым и веселым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье и профилактику ОРВИ.**

