

Согласовано:

Заместитель директора по учебной работе

 В.А. Дунина

«01» сентября 2018 г.

Утверждено:

приказом от «01» сентября 2018 № 202

Директор ГКОУ «Серафимовичская ШИ»

 Р.В. Охрименко



Методическая разработка «Дыхательная гимнастика для школьников»


Разработчик: Лукьянов В.Н.

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Программа рассмотрена на заседании школьного методического объединения учителей старших классов

Протокол от «30» августа 2018 г. № 1

Руководитель МО старших классов  Н. А. Чеснокова

Дыхательная гимнастика для младших школьников

Цель: познакомить учащихся с правилами и особенностями проведения и пользе дыхательной гимнастики с детьми.

Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

Известно, что дыхательная гимнастика:

- повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы

- предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту, способствует нормализации физиологического дыхания через нос:

- укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы;

- стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно-сосудистую системы, кровообращение;

- насыщает организм оптимальным количеством кислорода;

- способствует уравниванию нервных процессов. Можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно. Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать основные правила:

- дышать носом;

- дышать медленно,

- концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;

- выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;

- дышать с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект. Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо:

- все упражнения выполнять легко, естественно, свободно, без усилий, напряжения и скованности;

- находиться в расслабленном состоянии, но не сутулиться (спина прямая, плечи развернуты, шея свободна);

- следить за тем, чтобы вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга.

Дыхательная гимнастика может применяться с профилактической целью для укрепления дыхательной системы, общего оздоровления организма, повышения иммунитета. Но особенно она полезна при

- бронхолегочных заболеваниях;
- гайморитах и ринитах;
- нарушениях мозгового кровообращения, гипоксии и головных болях;
- при тревожных состояниях.

С детьми дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи. Перед гимнастикой необходимо очистить нос. Продолжительность занятия — от 10 до 20 минут. Это зависит от возраста детей, их индивидуальных возможностей и самочувствия. Чтобы научить ребенка делать упражнение, взрослому предварительно необходимо самому освоить технику его выполнения. При обучении детей сначала рекомендуется показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить.

«Комплекс дыхательных гимнастик для детей»

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть школьник сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

Школьник ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, школьник отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Упражнение 4. САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а школьник выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик – самолёт (школьник *разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох*)

Отправляется в полёт (*задерживает дыхание*)

Жужу -жу (*делает поворот вправо*)

Жу-жу-жу (*выдох, произносит ж-ж-ж*)

Постою и отдохну (*встает прямо, опустив руки*)

Я налево полечу (*поднимает голову, вдох*)

Жу – жу – жу (*делает поворот влево*)

Жужу –жу (*выдох, ж-ж-ж*)

Постою и отдохну (*встаёт прямо и опускает руки*).

Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (*выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох*)

У мышки – очень маленький (*присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш*)

Мышка ходит в гости к мишке (*походить на носочках*)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 6. ВЕТЕРОК .

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (*руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос*)

Хочу налево посвищу (*повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть*)

Могу подуть направо (*голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох*)

Могу и вверх (*голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох*)

И в облака (*опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот*)

Ну а пока я тучи разгоняю (*круговые движения руками*).

Повторить 3-4 раза.