

*Кузнецова Елена Владимировна*

*Инструктор по АФК КГАУ «СОЦ «Жарки»*

## ***Дыхательная гимнастика для детей с ОВЗ***

Дышать – значит жить! Наш организм может обходиться без воды и еды несколько дней, а вот без воздуха – всего несколько минут.

Многие родители считают, что когда ребёнок рождается и кричит то всё, он уже умеет дышать и этого вполне достаточно. Малыша учат кушать, ходить, говорить, прыгать, бегать, это для них самое главное. Под час не понимая, что учить правильно, дышать его тоже нужно.

Дыхание – единственная вегетативная функция, которую человек может регулировать произвольно. Нарушение дыхания влечёт за собой сбой в работе других органов и систем, патологию осанки.

Укрепить здоровье ребёнка при помощи, дыхания скажете вы? Это реально! Регулярная дыхательная гимнастика стимулирует работу органов и систем организма, а так же помогает расслабиться и успокоиться.

Что же такое – дыхательная гимнастика? Это природный способ воздействовать на организм с целью оздоровления. Дыхание и есть основа человеческой жизни, поэтому научить правильно дышать – значит обеспечить себе здоровую жизнь.

Цель дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, а в повышении жизненного тонуса у детей, в привитии им чувства ответственности за своё здоровье. Ведь они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

Дыхательная гимнастика через движения диафрагмы и мышц живота осуществляет массаж внутренних органов, тренирует сердечно - сосудистую систему, повышает устойчивость к гипоксии (недостатку кислорода).

Дыхательная гимнастика реализуется различными методиками:

***- Дыхательная гимнастика Александры Стрельниковой.***

Упражнения стрельниковской гимнастики активно включают в работу все части тела – руки, ноги, голову, бедренный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс. А поскольку все упражнения выполняются одновременно с коротким, но очень активным вдохом, организм предельно насыщается кислородом и активизируются обменные процессы на клеточном уровне. Усиливается внутреннее тканевое дыхание, повышается усвояемость кислорода тканями.

#### Упражнение «Ладочки»

Во время выполнения необходимо проделать по 4 шумных носовых вдоха. Потом (3-5 сек) пауза и подряд не останавливаясь 4 шумных вдоха. Это нужно сделать около 24 раз (4 вдоха), всего выходит около 96 движений. Выдох (невидимый и не слышимый) происходит ртом после вдоха через нос. Вдох очень активный, а выдох – пассивный. Сжимать губы при вдохе не нужно.

#### ***- Упражнения для дыхания Константина Бутейко***

Суть дыхания по Бутейко – ограничения глубины вдохов, потому что при глубоких вдохах количество кислорода как раз не увеличивается. При этом объём углекислого газа уменьшается. Именно его нехватка и приводит к появлению разных патологий.

#### Упражнение :

- 2 сек неглубокого вдоха;
- 4сек выдоха
- Пауза, при которой нужно задержать дыхание на четыре секунды с дальнейшим увеличением, смотреть нужно вверх.

#### ***- Дыхательная гимнастика Марины Корман***

Метод дыхания базируется на растягивании мышцы и соблюдении правильной техники дыхания, которые при оптимальных пропорциях могут показать эффективный результат.

«Дыхание животом» улучшает снабжение организма кислородом, регулирует работу и положение органов пищеварения, помогает справиться с сонливостью и снимает напряжение.

- Глубоко вдохните через нос и втяните живот;

- Медленно и спокойно выдохните через рот, при этом максимально стараться высвободить воздух из лёгких;
- Практикуйте такую дыхательную технику ежедневно по 15мин.

Использование дыхательной гимнастики приносит ощутимы результат в снижении заболеваний детей.

Как правило, при проведении дыхательной гимнастики используют образно-игровые технологии (понюхай цветок, попыхтеть как паровоз, как работает насос, рубим дрова), используем разнообразный раздаточный материал (перышки, листочки, бабочки, ленточки, вертушки, шары и др.). В этом случае включается воображение взрослого, чем и как привлечь ребёнка.

### *Дыхательные упражнения*

- *«1,2,3,4,5! Все умеем мы считать»*  
1,2,3,4,5!

Все умеем мы считать.  
Отдыхать умеем тоже –  
Руки за спину положим,  
Голову поднимем выше,  
И легко – легко подышим.

- *«Снежинки»*  
С неба падают зимой  
И кружатся над землёй  
Лёгкие пушинки,  
Белые снежинки.

- *«Дыхание»*  
Носиком дышу свободно,  
Тише – громче, как угодно.  
Без дыханья жизни нет,  
Без дыханья меркнет свет  
Дышат птицы и цветы.  
Дышим он, и я, и ты.

- *«Маятник»*  
Влево, вправо, влево, вправо,  
А затем начнём сначала.  
И.п. – руки на поясе (вдох)  
1-наклон вправо (выдох)  
2- И.п.(вдох)  
3- наклон влево (выдох)  
4- И.п.

- *«А теперь мы не спеша будем правильно дышать»*  
А теперь мы не спеша  
Будем правильно дышать.  
1,2,3,4,5!  
Все умеем мы считать,

Отдыхать умеем тоже.  
Руки за спину положим,  
Голову поднимем выше  
И легко, легко подышим.  
(Вдох через нос, долгий выдох через рот)

- *«Удивимся»*

Удивляться чему есть,  
В мире всех чудес не счесть.

- *«Задувание свечи»*

Нужно глубоко вздохнуть,  
Чтобы свечку нам задуть

- *«Петух»*

Крыльями взмахнул петух,  
Всех нас разбудил он вдруг.

- *«Вырасти большой»*

Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей

### Список литературы:

1. Дыхательная гимнастика в работе с детьми с ОВЗ Штель Ю.В. magistr – r.ru
2. Дыхательная гимнастика Стрельниковой для взрослых и детей // Министерство физической культуры, спорта и молодёжной политики Свердловской области / Екатеринбург – 2016год.
3. Дыхательная гимнастика: польза и показания – medikom.ua
4. Дыхание по Бутейко. Как научиться правильно дышать. – Константин Бутейко
5. Активная консультация для педагогов «Дыхательная гимнастика» и «Терапия прикосновений» в работе с детьми ОВЗ - Мутовина Оксана Викторовна
6. Приложение к программе «Крепыши» - Кузнецовой Е.В.