

«Обучение детей дыхательной гимнастике».

Работа инструктора по адаптивной физкультуре
Потаповой Галины Глебовны

Обучая детей дыхательной гимнастике, надо помнить заповедь Гиппократов «Не навреди». Педагог, прежде чем начать заниматься с детьми дыхательной гимнастикой, должен сам хорошо освоить методики проведения дыхательных гимнастик, а они очень разные: это дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой; дыхательная гимнастика по К.П. Бутейко; дыхательная гимнастика из хатха-йоги и многие другие гимнастики.

Для детей, особенно маленьких, на этой основе нужно создавать специальные комплексы, состоящие из простых, а иногда и очень забавных упражнений. Дыхательные упражнения лучше проводить в игровой форме, детям они даются лучше и быстрее осваиваются ими.

Правильно подобранные комплексы упражнений дыхательной гимнастики помогут развитию еще несовершенной дыхательной системы ребенка и укрепят защитные силы его организма.

Цель обучения дошкольников дыхательной гимнастике – это прежде всего укрепление их здоровья.

Медленный выдох помогает ребенку успокаиваться, расслабляться, справляться с раздражительностью и тем самым поможет избежать стресса.

Но механически использовать любую дыхательную гимнастику в своей работе, нецелесообразно. Нужно искать пути адаптации этих методик (По К.П. Бутейко, А.Н. Стрельниковой, по системе йоги и др.) к возможностям и потребностям дошкольников. Дыхательная гимнастика, сочетаемая с активными движениями и нагрузкой, по вырождению академика П.К. Анохина, приводит к перестройке координационных отношений в функциональной системе дыхания в соответствии с новыми требованиями, предъявляемыми к организму.

Использование физических упражнений, направленных на улучшение функций верхних дыхательных путей, рекомендуется во всех принятых в дошкольных учреждениях формах работы по физическому воспитанию.

В основе методики проведения занятий дыхательной гимнастики для дошкольников – специальные статические и динамические дыхательные упражнения с удлинённым и усиленным выдохом, в сочетании с физическими упражнениями, которые направлены на общее укрепление организма и физического развития ребенка.

Вывод:

Таким образом, использование дыхательной гимнастики, как средство оздоровления в работе с детьми дошкольного возраста по физическому воспитанию создает возможность уменьшения заболеваний дыхательной системы. Только при совместном овладении педагогами и родителями элементов дыхательной гимнастики дает положительный результат в оздоровлении ребенка не только на физическое развитие, но и на резистентность (иммунитет) организма в целом. Важным условием применения дыхательной гимнастики является варьирование комплексов по дыхательной гимнастике; правильное сочетание в разных частях физкультурного занятия и в режимных моментах; совместное сотрудничество с педагогами и родителями.