

Инструктор по физической культуре  
Кузуб Николай Дмитриевич

### **Консультация «Правильное дыхание во время выполнения общеразвивающих упражнений»**

Дыхание — одно из основных проявлений жизнедеятельности организма. Древние люди замечали: «Пока дышу — надеюсь». Дыхательная система занимает особое место среди других систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма. И, в первую очередь, это связано с тем, что дыхание может меняться по нашему желанию (то есть произвольно) — глубже и реже, чаще и поверхностнее, с задержкой или ускорением дыхания.

Правильное дыхание — это дыхание через нос и без шума. Необходимое условие правильного развития, хорошего роста – умение правильно дышать. Ребенка легко можно научить правильному дыханию. 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. Ваша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п. Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым. Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую). Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного дыхания. Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке. На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру. Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели. При всей ценности и безусловной

полезности дыхательных упражнений внимательно следите, чтобы у малыша не возникло гипервентиляции легких. Если Вы заметили, что его дыхание учащено, он резко побледнел или покраснел или начал жаловаться на покалывания в ногах или кистях рук, значит, Вы перестарались. В обязательном порядке прерываем занятие и делаем такое упражнение для восстановления: ладошки складываем «ковшиком», накрываем ими лицо и 2-3 раза в них дышим, медленно и глубоко. После этого, по самочувствию ребенка принимаем решение, либо продолжаем гимнастику, либо переносим занятие на завтра. Дыхательная гимнастика для ребенка может стать как приятным времяпровождением, к которому он сам будет стремиться, так и тягостным рутинным действием, от которого лишь негативные эмоции. Все в ваших руках!

Дыхание, как известно, заключается в вентилировании легких, в замене использованного воздуха свежим, богатым кислородом.

1. Для того, чтобы научить ребенка полноценно дышать, у детей вызывают потребность в притоке большого количества кислорода и в удалении накопившейся углекислоты. Такая потребность возникает при большой затрате мышечной энергии, например, при беге, прыжках. Вот почему так полезны подвижные игры с бегом на свежем воздухе.

С дошкольного возраста надо приучать детей дышать через нос. При дыхании через нос воздух, проходя через узкие каналы носа, согревается, очищается от пыли, благодаря ресничкам, имеющимся на слизистой оболочке носа, и поступает в легкие теплым и чистым.

При дыхании через рот воздух попадает непосредственно в легкие. Это увеличивает возможность получения инфекции. При этом грудная клетка, сердце плохо развиваются, жизненная емкость легких обычно бывает низкой.

Дыхание через нос возбуждает дыхательный центр, который расположен в продолговатом мозге, человек дышит глубже, чем через рот.

Переход с дыхания через нос на дыхание через рот, особенно во время бега, является для взрослого сигналом, что ребенок получил достаточную физическую нагрузку, и ее надо снизить, т.е. перейти с бега на ходьбу.

2. Дети дошкольного возраста имеют склонность задерживать дыхание при выполнении всякого непривычного движения, требующего от них некоторого усилия и напряжения.

Поэтому важно научить ребенка не задерживать дыхание при выполнении упражнений. Для этого гимнастические упражнения

сопровождаются звуками или словами, соответствующими образу упражнения. Они произносятся в тот момент, когда надо сделать выдох, т.е. когда сужается грудная клетка. Вдох совпадает с моментом расширения грудной клетки и расслабления мышц брюшной полости. При боковом сгибании и поворотах туловища выдох совпадает с наклоном или поворотом туловища в одну сторону, а вдох — с поворотом или наклоном в другую, или с моментом выпрямления, если упражнения делаются с остановкой на моменте выпрямления. Звуки и слова также придают упражнениям эмоциональную окраску.

3. Важно научить детей экономно расходовать имеющийся в легких воздух, регулировать работу своих дыхательных мышц. Такое экономное расходование воздуха имеет большое значение при речи и особенно при пении. Вдох делается очень быстро, а затем воздух задерживается в легких и постепенно выдыхается при произнесении звуков.

Некоторые упражнения можно проводить в двух темпах — медленном и быстром. При медленном темпе дети учатся экономно делать выдох, быстрый темп дается для повышения активности детей.

При медленном темпе выдох делается со звуками: «тсс», «шшш» «пф»), или сопровождается словом «вниз». При быстром темпе на выдохе можно произносить слова: «вперед», «вправо», «ух» или считать: «раз», «два».

В имитационных упражнениях образ иногда подсказывает определенный темп движения — например, «согревание». В этом упражнении после нескольких быстрых обхватов плеч руки надо медленно опустить через стороны вниз, с продолжительным выдохом.

Для регулирования дыхания необходимо, чтобы темп движения соответствовал темпу детского дыхания. Взрослые должны учитывать, что у ребенка более быстрый темп дыхания, поэтому выполнение упражнений в замедленном темпе сбивает детей с естественного ритма дыхания.

Движения с участием большого количества групп мышц выполняются в более медленном темпе, чем движения для верхних и нижних конечностей.

Если размер помещения, где проводится утренняя гимнастика, не позволяет упражняться в беге, то можно ограничиться ходьбой, начиная с легкой ходьбы на месте, затем переходя к более энергичной и вновь снижая интенсивность. Отметим, что неторопливый и достаточно длительный бег (в соответствии с возрастом) развивает выносливость, приучает рассчитывать свои силы, воспитывает выдержку и самоконтроль.

## **Дыхание во время физических упражнений**

Дыхание во время физических упражнений должно быть правильным и зависит от того, какие именно упражнения выполняются. Большинство новичков не придают этому особого значения, либо вообще ничего об этом не знают. Такой подход к тренировкам в корне неправильный.

В обычной жизни, мы даже не замечаем, как мы дышим, этот процесс происходит автоматически, да и как иначе, стоит прекратить дышать, и через короткое время мы просто погибнем. Мы должны контролировать свое дыхание сознательно, чтобы занятия принесли максимальный эффект и не нанесли вреда организму. Если неправильно дышать, то можно нанести серьезный урон сердечно-сосудистой системе.

Если выполняются упражнения для развития гибкости – это различные наклоны, махи руками и ногами, скручивания и т.д., то дыхание (вдох) должно быть тогда, когда грудная клетка максимально расширяется. То есть, движения должны помогать легким, выталкивать воздух. Например, при разведении рук, когда грудь расширяется, следует сделать вдох. И, наоборот, при сведении рук воздух выдыхается, как бы выталкивается из сужающейся грудной клетки. Когда выполняются силовые движения, вдох нужно делать в момент наименьшего мышечного напряжения. Например, выполняется отжимание от пола. Когда вы приблизились к полу, делаете вдох, когда начинаете отжиматься – выдох. Дыхание должно быть непрерывным, обязательно без задержки! Задержка дыхания во время выполнения силовых упражнений, может повлечь за собой повышение давления и даже потерю сознания. Будьте осторожны!

Во время выполнения упражнений, которые носят циклический, повторяющийся характер, правильное дыхание особенно важно. Такие упражнения, влекут за собой повышенную потребность организма в поступлении кислорода.

К упражнениям циклического характера относятся: плавание, бег, велосипедный спорт, ходьба. Каждый вид спорта, накладывает свои особенности на выполнение правильного дыхания. Во время бега, важно согласовать движение тела и дыхание. Скорость бега тоже влияет на координацию дыхания. При медленном беге, вдох делается за время, которое уходит на три, или четыре шага. Если бег быстрый, то вдох и выдох делается на 2-2 шага.

Основное требование — дыхание во время физических упражнений не должно быть рваным, оно должно плавно обеспечивать организм кислородом.

### **Контроль за дыханием при выполнении общеразвивающих упражнений**

Во время физических упражнений частота дыхания возрастает, т.к. повышается потребность работающих мышц в кислороде. Гимнастические упражнения делают дыхание более глубоким и ритмичным, укрепляют дыхательные мышцы, развивают грудную клетку. В то же время правильное дыхание обеспечивает более высокую работоспособность мышц, т.к. продукты распада эффективнее удаляются из организма во время продолжительного или энергичного выхода. В противном случае углекислота, накапливающаяся в мышцах, будет снижать их жизнедеятельность.

Сущность контроля за дыханием на элементарном уровне состоит в том, чтобы обеспечивать согласование дыхательных движений с характерными двигательными действиями. Поднимание рук вверх, отведение в стороны и назад, прогибание в любом исходном положении, поднимает и расширяет грудную клетку, а, значит, способствует выдоху.

Всякая группировка тела - наклоны, приседания, подтягивание и поднимание ног и т. п. способствует выдоху. Старшим детям нужно подсказывать, когда делать вдох, напомнить, что вдыхать нужно через нос. Малыши таких подсказок не воспринимают. Поэтому в младших группах наиболее эффективным способом контроля за дыханием является произнесение звуков в момент выдоха. Особенно логично и естественно происходит это в имитационно – образных упражнениях. Дети, по сути, играя в движения, дополняют образ звукоподражанием, что приносит им не только пользу, но и удовольствие. (Например: «...Увидели гуси собачку, вытянули шеи и зашипели: «ш - ш - ш ...»).

Таким образом, цель и смысл методики руководства - обогащение и совершенствование двигательного опыта детей. Выбор конкретных методов и приемов обучения общеразвивающим упражнениям зависит от возраста детей, вида упражнений, формы организации физического воспитания, специфики педагогических задач.