

# РОЛЬ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ОЗДОРОВЛИВАНИИ ДЕТЕЙ

Беликова Дарья Сергеевна,  
инструктор физо

Дыхание - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. На дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время.

Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы, вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

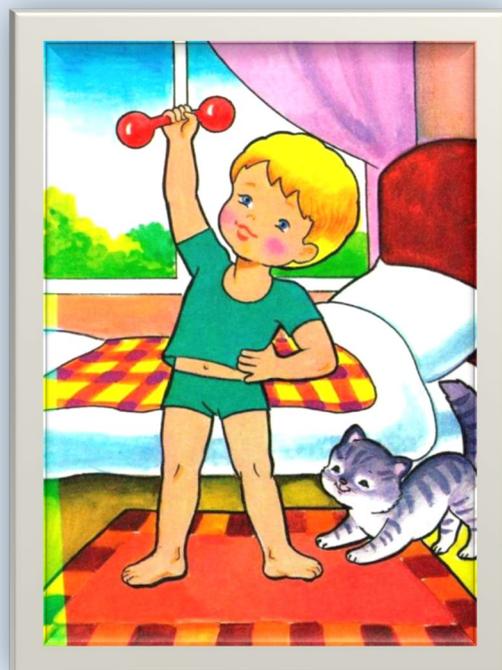
**Начальная фаза дыхания – выдох.** Чтобы получить новую порцию кислорода, необходимую для нормального функционирования организма, нужно освободить для него место в воздухоносных путях, что достигается благодаря выдоху.

**Дыхательная пауза,** следующая за выдохом, - это переходная фаза, характеризующаяся завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху.

Пауза не менее важна, чем «активная» **фаза дыхания:** она обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки и состояния нервной системы.

Дыхательная система детей не совершенна. Чем меньше ребенок, тем слизистая оболочка их очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под воздействием частиц пыли; при этом и без того узкие проходы делаются еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено. В чистом воздухе меньше микробов, снижается риск заболеваний.

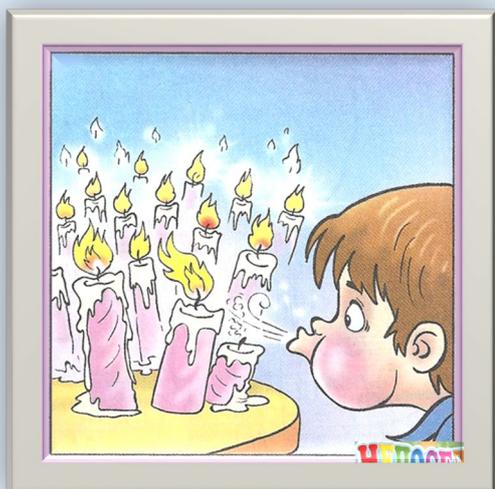
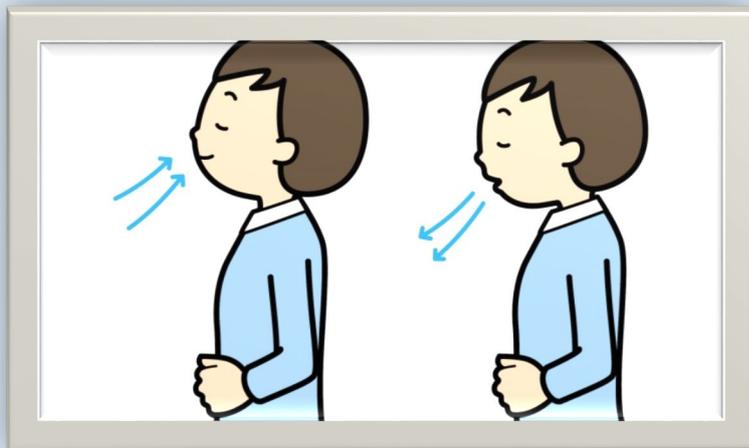
Жизненная емкость легких у ребенка маленькая, а потребность в кислороде велика.



## Основные дыхательные упражнения, которые можно включать в течение всего дня

### Очищающее «ха» дыхание

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно; открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный вдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»). Медленно выпрямиться и отдышать в течение пяти дыхательных циклов (вдох – выдох).



### Энергизированное дыхание (задувание свечи)

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный вдох и задержать дыхание. Сложить губы трубочкой, сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть свечу: «Фу – фу – фу». Во время упражнения корпус держать прямо, отдышать в течение пяти дыхательных циклов.

### Стимулирующее «шипящее» дыхание

Дыхательное движение такое же, как в гармонично – полноценном дыхании. Вдох делается через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук. Как при произнесении звука [с].

В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания воздушных шаров. Надувание следует начинать с трёх – четырёх выдохов, постепенно увеличивая их количество на два – три выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения шара воздухом. При этом необходимо следить, чтобы ребёнок вдыхал только через нос.

