

«Дыхание—основа жизни.
Правильное дыхание—основа
здоровья и долголетия»
К.С.Станиславский.

Чтобы эффективней решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках, мы изучили процесс дыхания и его значимость для развития детского организма, и применяем разные методики проведения дыхательной гимнастики.

С целью систематического использования дыхательных упражнений мы включаем их в комплексы оздоровительной гимнастики, физкультурных занятий, занятий по плаванию, музыкальных, игровых, логопедических и в разных видах деятельности.

Главное правильно ды-
шать. Вдыхать-счастье.
Выдыхать-благодарность.



<https://www.jv.ru/news/29303-kompleks-uprazhnenij-iczinczin-rabota-s-energiej-f.html>

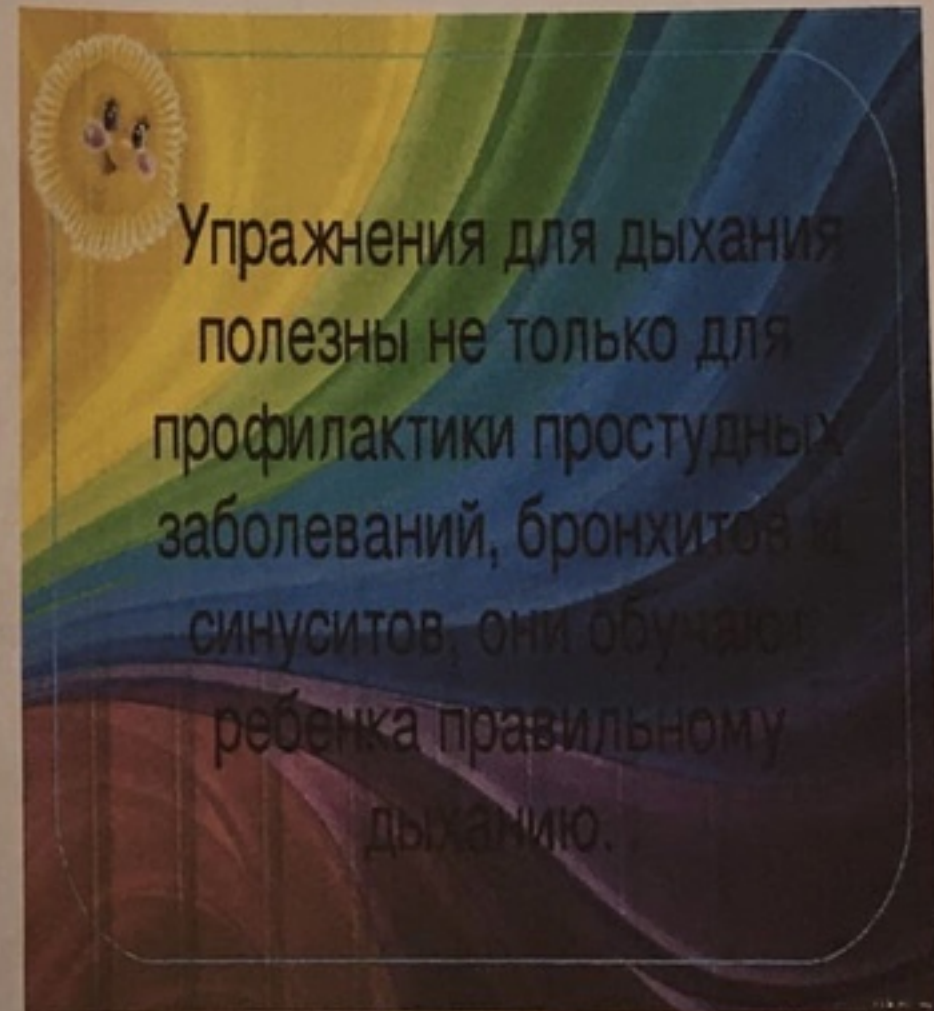
<http://qiclub.ru/qigong-yi-jin-jing.html>

https://vk.com/univers_iczinczin

Материал подготовила:
Инструктор по физической культуре
МБДОУ №139
Заева В.Г.

МБДОУ №139

Упражнения на дыхание в системе занятий ЛФК



Упражнения для дыхания
полезны не только для
профилактики простудных
заболеваний, бронхитов
и синуситов, они обучают
ребенка правильному
дыханию.

Красноярск 2019

Упражнения лежа на животе

«Змея»

Упражнение на дыхание «Змея»
И.п. лежа на животе, упор на руки
1 - 2 поднять на руках верхнюю часть туловища - вдох носом
3-4 со звуком «ш-ш-ш» выдох (опуститься в и.п.)

«Оса» то же (звук «з-з-з»)

«Жук» то же (звук «ж-ж-ж»)

«Ветерок» («Ураган»)

И.п. то же «ветерок» - легкий выдох «ураган» - выдох интенсивный, сильный

Упражнение лежа на спине «Шарик»

И.п. лежа на спине, ноги согнуть в коленях, правая рука на животе, левая на груди
1-2 вдох («надуть» живот).
3-4 выдох

«Цветок»

И.п. то же, руки и ноги прямые, 1-2—вдох, (представляем, что вдыхаем аромат цветка) поднять руки, 3-4-выдох со звуком «а-а-а» или «м-м-м»

Упражнение стоя «Веселое настроение».

И.п.о.с. 1. плавный вдох, на выдохе: «Ха-ха-ха!» 2. плавный вдох, на выдохе: «Хо-хо-хо!» 3. плавный вдох, произносить: «Кап-кап-кап»!

Динамическое дыхание для расслабления

Существуют расслабляющие дыхательные техники, которые требуют немного воображения. На вдохе представьте приятную волну, накрывающую вас с головы до ног. Почувствуйте каждую часть вашего тела и если где-то есть напряжение, постарайтесь его снять. На выдохе представьте, что волна отступает.

Техника ассиметричного дыхания

Ещё одна полезная техника для снятия тревожности и расслабления – это короткий вдох и более продолжительный выдох. Например, попробуйте дышать так, чтобы выдох длился в 5-6 раз дольше, чем вдох. Это очень эффективное упражнение, поскольку сердечный ритм увеличивается на вдохе и снижается на выдохе. Таким образом, задерживая выдох, мы усиливаем эти эффекты.

Альтернативное дыхание для улучшения внимания

Техника альтернативного дыхания очень эффективна для повышения внимания. Для этого обхватите нос большим и указательным пальцем одной руки так, чтобы пальцы лежали на ноздрях. Затем на вдохе аккуратно зажмите одну ноздрю. На выдохе откройте закрытую ноздрю и одновременно зажмите другую.

Тематические «Заглянула осень в дом». «Дождик».

И.п.о.с. 1. попеременно вытягивать прямые руки вперед (ловим дождь) -вдох 2. на выдохе произносить: «Кап-кап-кап»!

«Я и моя семья.»

«Мама качает малыша»
1. Вдох; 2. На выдохе «Ааааа-а» (руки сложить перед грудью)

«Повстречали мы в лесу...»

«Ежик сердится»
И.п.о.с. 1. Вдох 2. на выдохе полный присед, произносим звуки «пфф, пфф»

Здравствуй, Зимушка-Зима!

«Вьюга» и.п.о.с. 1-вдох; 2. выдох-произносим тихо: «у-у-у»; 3-вдох; 4-выдох-тоже-громко

«Сафари в жаркие страны».

«Рычание тигра»

И.п.о.с. 1. на вдохе имитировать «лапы тигра»; 2. на выдохе произносить низким громким голосом «р-р-р»