Дистанційна освіта

Учитель Русонова Олена Іванівна

Рекомендації для учнів (вихованців) та батьків

Дихальна гімнастика



Виховання здорової дитини - одне з найголовніших завдань сім'ї і освітнього закладу. У батьків часто виникає питання: Якими способами і засобами виробити у дитини свідоме ставлення до свого здоров'я?

В даний час відзначається збільшення кількості дітей шкільного віку з різними відхиленнями в стані здоров'я, відставанням у фізичному розвитку, зниженням опірності організму до шкідливих факторів середовища, в тому числі інфекційно-вірусних захворювань. За даними досліджень питома вага дітей, які часто хворіють коливається в межах 20-25 %, тобто часто хворіє кожна четверта-п'ята дитина.

Такі діти з великими зусиллями, порівняно зі здоровими, долають труднощі в засвоєнні знань. З більш значними психофізіологічними витратами справляються з висунутих до них вимог, передбаченими умовами життя і виховання в освітньому закладі.

Проблема виховання здорової дитини, що стоїть перед педагогами та батьками, була і залишається найбільш актуальною, і в зв'язку з цим виникає необхідність пошуків ефективних шляхів зміцнення здоров'я дитини, корекції недоліків фізичного розвитку, профілактики захворювань і збільшення рухової активності.

Поряд із загальноприйнятими заходами, ефективною профілактикою зниження захворюваності дітей які епізодично хворіють,, є дихальна гімнастика.

Дихальні вправи сприяють насиченню киснем кожної клітинки організму. Уміння керувати диханням сприяє вмінню керувати собою.

Крім того, правильне дихання стимулює роботу серця, головного мозку і нервової системи, позбавляє людину від багатьох хвороб, покращує травлення (перш ніж їжа переварена і засвоєна, вона повинна поглинути кисень з крові і окислитися).

Повільний видих допомагає розслабитися, заспокоїтися, впоратися з хвилюванням і дратівливістю.

Дихальна гімнастика розвиває ще недосконалу дихальну систему дитини, зміцнює захисні сили організму і має ряд переваг. Вона заснована на носовому диханні. Не випадково тому, йоги попереджають: якщо діти не будуть дихати через ніс, то не отримають достатньо розумового розвитку, бо носове дихання стимулює нервові закінчення всіх органів, що знаходяться в носоглотці. І головне завдання педагогів та батьків навчитися і навчити дітей правильно дихати.

Використання фізичних вправ, спрямованих на попередження простудних захворювань, поліпшення функцій верхніх дихальних шляхів, я рекомендую застосовувати всім учням з 1 по 12 клас. Дихальні вправи можуть проводитися під час ранкової гімнастики, гімнастики після пробудження, в проміжок між різними видами роботи за комп’ютером тощо.

На перших порах дихальні вправи здаються одними з найскладніших. І тим важливіше допомогти дітям, перетворивши нудні вправи у веселу гру.

Основу дихальної гімнастики складають вправи з подовженим і посиленим видихом. Цього можна досягти вимовляння голосних звуків (а-а-а, у-у-у, о-о-о), шиплячих приголосних (ш, ж) і поєднанні звуків (ах, ох, ох). Ці дихальні вправи рекомендую проводити в ігровій формі («дзижчить бджола», «гуде пароплав», «стукають колеса поїзда» тощо). Необхідно поступово збільшувати навантаження на дітей за рахунок збільшення числа повторень і ускладнення вправ.

Займаючись дихальною гімнастикою, важливо стежити, щоб у дитини не було симптомів гіпервентиляції легень (прискорене дихання, різка зміна кольору обличчя, тремтіння кистей рук, відчуття поколювання і оніміння в руках, ногах).

Якщо починає крутитися голова - складаємо долоньки разом («ковшиком»), підносимо їх впритул до обличчя і кілька разів глибоко дихаємо в них (2-3 рази).

Після цього дихальну гімнастику можна продовжувати.

Таким чином, використання дихальних вправ, в комплексах ранкових зарядок, фізкультхвилинках і заняттях, допомагає попередити виникнення простудних захворювань, підвищити загальний життєвий тонус, укріпити психофізичне здоров'я дітей, а значить, і забезпечити їхніц повноцінний і гармонійний розвиток.

**Дихальні вправи**

**Годинник**

Годинники вперед йдуть,

За собою нас ведуть.

*І. п. –* *стоячи,ноги злегка розставлені, руки вздовж тулуба.*

*1- змах руками вперед - «тік» (вдих);*

*2 - змах руками назад - «так» (видих).*

**Насос**

Накачаємо води,

Щоб полити квіточки.

*І. п. –* *стоячи,ноги злегка розставлені, руки вздовж тулуба.*

*1 -* *нахил тулуба в праву сторону (вдих);*

*2 -* *руки ковзають, при цьому голосно вимовляти звук «с-с-с» (видих).*

**Крила**

Крила замість рук у нас,

Летимо ми вищий клас.

*І. п. –* *стоячи,ноги злегка розставлені, руки вздовж тулуба.*

*1- руки через сторони підняти вгору (вдих);*

*2 - опустити руки вниз, промовляючи «вниз» (видих).*