

Памятка о дыхательной гимнастике и самомассаже

Дыхательная гимнастика

Цель — увеличить функциональные возможности дыхательной системы, улучшить дыхание, провентилировать лёгкие.

Виды упражнений:

Статические — не сочетаемые с движениями туловища и конечностей: изменение частоты и типа дыхания, фаз дыхательного цикла (различные соотношения вдоха и выдоха по времени, кратковременные паузы и задержки дыхания).

Динамические — дыхание сочетается с различными движениями, при этом движение облегчает выполнение различных фаз дыхательного цикла или целиком всего цикла.

Некоторые упражнения:

«Ладони» — исходное положение: встать прямо, поднять ладони на уровень лица, локти опустить. Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

«Поясок» — исходное положение: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом силой толкнуть кулаки к полу, как будто что-то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

«Поклон» — исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперёд, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхать пол»). Затем, плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

Правила:

Начинать нужно с лёгкого, особенно для новичков.

Упражнения должны выполняться в соответствии с индивидуальным ритмом. Гимнастику лучше делать на свежем воздухе, если такой возможности нет — в хорошо проветренном помещении.

Перед выбором комплекса дыхательных упражнений стоит проконсультироваться с профессионалом.

Самомассаж

Цель — массажирование разных групп мышц или всего тела своими руками, без помощи другого человека.

Виды:

Общий — массируется всё тело.

Частный (местный) — массируется отдельная часть тела (руки, ноги, спина).

Некоторые приёмы:

Поглаживание — делается легко, движения плавные, ритмичные.

Растирание — может быть прямолинейным (для небольших мышечных групп) или круговым (смещение тканей массируемой области).

Разминание — массируемую мышцу захватывают, приподнимают и оттягивают, сдавливают и как бы отжимают.

Выжимание — приём нужно выполнять в энергичном стиле, он воздействует на кожу и более глубокие ткани.

Потряхивание — обычно делается в промежутке между каждым разминанием мышц и после, снимает мышечное напряжение.

Правила:

Каждое из движений руки, осуществляющей массаж, совершать по ходу лимфатических путей, которые направлены к центру лимфатических желёз.

Руки необходимо массировать по направлению локтей и подмышек, нижние конечности — по направлению подколенных желёз и паховых.

Грудь нужно массажировать от грудины в сторону подмышек.

Спину — со стороны позвоночника в разные стороны к подмышечным впадинам (когда массируется верхняя и средняя части спины).

Во время массажа необходима какая-то опора, благодаря которой мышцы расслабляются.

Перед массажем нужно снять браслеты, кольца, часы, вымыть руки и тело.

Нельзя массировать лимфатические узлы.

Важно: самомассаж не способен заменить качественный массаж от специалиста. Существуют и противопоказания для массажа, например, острые воспалительные процессы, гнойники, кровотечения, раздражения кожи.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ для дошкольников

«Ветер и листья»

Ребята делают глубокий вдох, задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»)

«Подуй на пальцы»

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

«Ветер»

Дует легкий ветерок – ф-ф-ф...
И качает так листок – ф-ф-ф...
Выдох спокойный, ненапряженный.
Дует сильный ветерок –
ф-ф-ф-...
И качает так листок – ф-ф-ф...
Активный выдох.
Дует ветерок, качаются листочки
И поют свои песенки.
Осенние листочки
На веточках сидят.
Осенние листочки
Детям говорят:
Осиновый – а-а-а...
Рябиновый –и-и-и...
Березовый – о-о-о...
Дубовый –у-у-у...

«Пожалеем Мишку»

Дети дуют на ладошку как можно дольше, стараясь, чтобы воздух выходил равномерной струей. Мишка наш совсем здоров. Даже танцевать готов. Ну и веселье у куклы и Мишки Полечку пляшут без передышки.

«Шарик»

Шарик мой воздушный,
Какой ты непослушный!
Зачем ты отвязался,
Зачем помчался ввысь?
Вернись скорее, шарик!
Вернись!...

Поднять руки вверх – адох, медленно опускать вниз – длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш...»

«Дед Мороз»

Как подул Деде Мороз –
В воздухе морозном
Полетели, закружились
Ледяные звезды.

Дети берут снежинки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением снежинок, пока педагог читает стихотворение.

Кружатся снежинки в воздухе морозном.

Падают на землю кружевные звезды.

Вот одна упала на мою ладошку.
Ой, не тай, снежинка, подожди немножко.

Дыхательная гимнастика

