Консультация для педагогов

**«Формирование навыков диафрагмального дыхания у детей дошкольного возраста»**



Подготовила:

педагог-психолог

Сухенко Т.А.

Погореловка, 2017

 С рождения все мы дышим правильно, но с самого раннего возраста ребенок испытывает стрессы, физиологический и эмоциональный дискомфорт, в результате чего теряет это умение.Восстановить его чрезвычайно важно при сопровождении развития детей, поскольку у них продолжается развитие функциональных систем организма, головного мозга.

Адаптивные механизмы незрелого детского организма не всегда успевают приспосабливаться к возрастающим требованиям внешней, в том числе и образовательной, среды. Стрессовые нагрузки могут приводить к нарушениям внимания, способности к обучению, поведения, развития ребенка, появлению у него эмоциональных нарушений и психосоматических заболеваний. Чтобы избежать этого, ребенку необходим навык произвольной регуляции своего состояния, позволяющий разрешать проблемные ситуации с минимальными затратами для здоровья.

**Дыхание** – это одна из функций нашего организма, которая имеет произвольную регуляцию.

Человек может сознательно контролировать число и способ дыхательных движений, проще говоря, вдохов и выдохов, а также пауз между ними. Установлено, что характер дыхания влияет на работу сердца. Таким образом, синхронизируя дыхание с биением сердца, можно научиться снижать нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Регуляция дыхания является самым древним из известных приемов борьбы со стрессом. В течение тысячелетий люди используют его для снижения чувства тревоги, достижения общей релаксации или концентрации.

Возможность снимать избыточное напряжение при сохранении высокой работоспособности с помощью диафрагмального дыхания и его оздоровительное влияние на организм доказано многочисленными научными исследованиями, это позволило нам разработать методику обучения дыханию в условиях образовательной системы, как способа профилактики и коррекции нарушений психоэмоционального состояния.

Что дает диафрагмальное дыхание?

Использование навыка диафрагмального дыхания способствует формированию нового функционального состояния:

* уравновешиваются процессы торможения и   возбуждения;
* снижается избыточная нагрузка на сердечно-сосудистую   систему;
* активируется обмен веществ;
* улучшается кровоснабжение жизненно важных органов, в том числе и головного мозга.

Для формирования правильного диафрагмального дыхания с детьми дошкольного возраста можно использовать следующие игры и упражнения:

**1. Я дышу по-разному**(демонстрация разных видов дыхания)

*Мы дышим, когда играем, спим, кушаем. Все мы умеем ды­шать и дышим всегда. Но дышим по-разному. Мы можем дышать часто через рот, как собачки в жару. Давайте попробуем. Тогда мы вдыхаем вот столько воздуха* (педагог надувает маленький воздушный шарик). *Можем ды­шать грудью. Давайте попробуем* (дышим, выпячивая грудь). *Так мы вдыхаем вот столько воздуха* (надуваем больший по размеру шарик). *А можем дышать глубоко, животиком. И тогда вот какой у нас получится шарик* (надуваем самый большой и яркий воздушный шарик).

**2. Упражнения на диафрагмальный вдох**

*Мы все умеем дышать, и все мы не задумываемся о том, как мы это делаем. Но от того, как мы дышим, зави­сит очень многое в работе нашего организма. Мы будем учиться правильно дышать. Дышать так, чтобы нашему сердечку было удобно ра­ботать; так, чтобы мы чувствовали себя спокойно и уверенно; так, чтобы наше настроение было хорошим и веселым.*

***Воздушный шарик.*** *Представьте себе, что у вас в жи­воте поселился маленький-маленький воздушный шарик. Ему очень нравиться, когда его надувают и сдувают. Попробуйте надуть его. Чтобы надуть его большим, воздух надо вдыхать через нос. Давайте посмотрим, у кого шарик получился самый большой!*

***Снежинки.*** *Теперь правильно дышать нам помогут сне­жинки, которые мы сделали* (предварительно можно вырезать с детьми снежинки из бумаги и повесить их на ниточке). *Сейчас мы будем делать вдох, но не так, как обычно, а животиком. Будем вдыхать через нос воз­дух так, чтобы снежинки приближались к нашему ли­чику. При этом воздуха будет все больше и больше, он будет заполнять наш животик, и от этого он будет надуваться, как шарик. А теперь выдох... И снежинки улетают от нашего личика.*

**3. Упражнения на диафрагмальный выдох**

***Трубочки.*** *Возьмите трубочки (для коктейлей) и по­пробуйте медленно выдуть через них воздух, так, что­бы в стакане с водой появились пузырьки и забулькали. А теперь попробуйте сложить свои губы такой же тру­бочкой и еще раз медленно-медленно выдуть воздух, на воде должна появиться воронка.*

***Мыльные пузыри.*** *«Давайте устроим соревнование: кто сможет выдуть самый большой пузырь? Чтобы пузырь был очень боль­шой, его нужно надувать очень медленно».* Это упражнение можно задать детям на дом.

**4. Упражнение на объединение фазы диафрагмального вдоха и выдоха**

*Мы с вами уже умеем правильно вдыхать и правильно выдыхать воздух, давайте попробуем сделать это вме­сте. Вспомним про наш шарик в животе и надуем его. А теперь попробуйте сдуть его медленно-медленно. Вы­дувайте воздух так, как будто вы дуете на перышко.* Важно следить, чтобы каждый ребенок дышал в удоб­ном для себя темпе, не подстраиваясь под других детей.

***Качели.*** *Откиньтесь на спинки стульчиков, устрой­тесь поудобнее* (если есть возможность, то лучше про­водить это упражнение, лежа, например, перед сном в детском саду). *Я раздам вам игрушки. Давайте попро­буем укачать наших маленьких друзей, им пора спать. Положите их себе на живот. На вдохе - они качнутся вверх, на выдохе — вниз. Так они быстро заснут!*

**Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания**

(комплекс упражнений)

**Упражнение №1**

*Ребенку, в положении лежа, кладут на живот в область диафрагмы легкую игрушку.*

*Инструкця:* Положим игрушку на живот и посмотрим, как она поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох. *В соответствии с инструкцией ребенок следит глазами за сокращением и расслаблением диафрагмы.*

*Внимание ребенка обращается на то, что игрушка становиться «живой», если он дышит животом;*

**Использование рифмовок педагогом:**

*«Качаю рыбку на волне,*

*то вверх (вдох),*

*то вниз (выдох)*

*она плывет ко мне».*

*«Качели- вверх( вдох),*

*качели- вниз( выдох),*

*крепче куколка держись».*

**Упражнение №2**

*Ребенок, в положении лежа кладет ладонь на область диафрагмы. Работа диафрагмы воспринимается ребенком не только зрительно, но и тактильно (ощущается ладонью).*

*Инструкция:* положи ладонь на то место, где раньше лежала игрушка, и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох.

**Использование рифмовки педагогом:**

*«Бегемотики лежали.*

*Бегемотики дышали,*

*То животик поднимается (вдох),*

*То животик опускается (выдох)»*

**Упражнение №3.**

Ребенок сидит на стуле, ладонь кладет на область диафрагмы.

Работа диафрагмы воспринимается ребенком не только зрительно, но и тактильно

*Инструкция:* Сядь и положи ладонь на живот, почувствуй, как он поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох.

**Использование рифмовки педагогом:**

*«Сели бегемотики,*

*Потрогали животики.*

*То животик поднимается (вдох),*

*То животик опускается (выдох)»*

**Упражнение №4**

Ребенок в положении стоя. Кладет ладонь на область диафрагмы.

Инструкция: встань прямо, положи ладонь на живот, чувствуешь, как она движется, если ты дышишь правильно.