**Комплекс дыхательной гимнастики для детей 5-8 лет**

**после перенесенных ОРВИ и легочных заболеваний**

**тренер: Жигаева Ирина Ивановна**

**ДЮСШ г.Первоуральска**

**Отделение Художественной гимнастики**

**Введение**

С самого раннего детства важно заложить основы всестороннего развития. Физическое воспитание является неотъемлемой его частью. Гимнастика в любом возрасте является основной формой занятий физическими упражнениями. Движение является одним из универсальных проявлений жизнедеятельности человека «Движение есть основная функция растущего ребенка».

Чем выше деятельность скелетных мышц, тем гармоничнее обмен веществ, полноценнее функция органов и систем.

**Дыхательная система**

Большую роль в развитии дыхательного аппарата играют амортизаторы. Глубокое ритмичное дыхание возможно при хорошем развитии мышц диафрагмы, живота, межреберных мышц. Глубокое правильное дыхание ребенка улучшает и стимулирует работу сосудов, сердца, увеличивает жизненную емкость легкого.

Цели:

При разработке данного комплекса я ставила цели увеличить за счет дыхания доставку организму кислорода и выделение накопленных избытков углерода, мокроты после перенесенных ОРВИ, гриппа. Снятие приступов кашля и вывод макроты.

Задачи:

1. Добиться положительного эффекта от занятий за 10 дней.
2. Научить практическому использованию данного комплекса инструктора родителей и ребенка.
3. Увеличить ЖЕЛ (жизненную емкость легких) ребенка.

**Комплекс дыхательной гимнастики для детей 5-8 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические упражнения | Повторы | Примечания |
| 1 | И.П. ладошки рук вместе, стопы ног на пол. Быстро растираем одновременно кисти рук и ноги на полу | 60 секунд | Самомассаж |
| 2 | И.П. кисти к плечам, локти в сторону. Вращаем локти вперед-назад. | По 10 раз |  |
| 3 | И.П. руки на пояс, ноги на ширине плеч. Наклоны вправо-влево. | По 10 раз |  |
| 4 | И.П. руки наверх, кисти в замок «топорик», ноги на ширине плеч. | 10 раз | Резкий вдох – руки вверх и резкий выдох. |
| 5 | «Велосипед» - ноги к животу, руками держимся за стул, вращаем ногами. | 2 раза по 10 вращений | На задержке дыхания |
| 6 | И.П. руки в сторону. Скручиваем туловище вправо-влево. | По 10 раз |  |
| 7 | Вдох полный – медленно выдох, руки в кулак, стучим по груди. | 3 раза по 10 секунд | На выдохе: жу-жу-жу-жу |
| 8 | Закрываем пальчиком правую ноздрю, дышим 10 секунд, затем также левую. Закрываем нос полностью и не дышим 10 секунд. | 2-3 раза | Тренируем задержку дыхания |
| 9 | Резиновый шарик надуваем (или соломинку в стакан с водой: вдох-выдох в воду) | 2-5 раз по 10-15 секунд |  |

\*И.П. – это исходное положение.

Комплекс делаем сидя на стуле.

**Резюме**

Данный комплекс упражнений выполняется после перенесенного легочного заболевания 14 дней или как профилактику 2-3 раза в неделю.

Литература: М. И. Кузин, О. С. Шкроб, Р. Л. Капелиович, Е. И. Янкелевич. «Лечебная гимнастика в грудной хирургии», Е.Л. Мигунова, «Гимнастика с детьми от 3 до 7 лет», «Физиотерапия» под редакцией М. Вейсса, А. Зембатого