

Дыхательные упражнения как способ преодоления агрессивности и гиперактивности у детей дошкольного возраста

Почти в каждой группе детского сада встречаются дети с признаками агрессивного и гиперактивного поведения: они постоянно дерутся, толкаются, ссорятся, обзывают других детей, отнимают у них игрушки. И чаще всего среди агрессивных детей встречаются мальчики.

Хочу рассказать Вам об одном из способов профилактики и преодоления нервного напряжения как у детей, так и нас, взрослых. Это дыхательные упражнения.

Когда человек очень сильно переволновался, ему говорят: «дышите глубже». Во время сильного стресса процессы, происходящие в организме, начинают ускоряться, поэтому он нуждается в большем количестве кислорода. Или, наоборот, в ситуациях, когда человек находится в нервном, напряженном состоянии, требующем повышенного внимания, дыхание замедляется, становится редким. К примеру, во время просмотра захватывающего циркового трюка зрители пребывают в состоянии, о котором обычно говорят «наблюдать затаив дыхание». Такая взаимосвязь психики и дыхания позволяет использовать регулярные дыхательные упражнения для успокоения нервов. Люди, которые владеют техникой правильного дыхания, имеют возможность контролировать своё настроение, психическое состояние, расслаблять нервную систему.

Представляю вашему вниманию некоторые из таких упражнений, которые помогут преодолеть негативное настроение у дошкольников.

1. «Свеча»

Исходное положение - сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним вдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой пять маленьких свечек. Сделайте вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

2. «Ныряльщик»

И.п. – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

Это упражнение не только помогает снять эмоциональное напряжение, но и согреться. Во время прогулки на улице дети находятся в свободной игровой деятельности, в то время как воспитатели находятся в состоянии физического покоя (не эмоционального).

И чтобы не замерзнуть, можно прибегнуть к такой хитрости: периодически задерживать дыхание на время, это позволяет сохранить тепло в организме. Дело в том, что в легких производится большое количество тепла, а кровь, проходящая через легкие, согревает все внутренние органы как при гипоксии. Именно недостаток кислорода запускает механизм теплопродукции в легких.

Упражнение № 3

Положите одну ладонь на лоб, а вторую — на затылок. Данное положение способствует усилению кровотока, избавлению от напряжения и тревоги. Удерживая ладони в таком положении, размеренно вдыхайте и выдыхайте, делая непродолжительные задержки дыхания между вдохами и выдохами

Упражнение № 4

Японцы, которые работают в электротехнической промышленности — каждые полчаса делают дыхательные упражнения, очень помогающие при напряжении. Они дружно отрываются от работы на короткий перерыв, чтобы организованно ... позевать всем коллективом, а затем снова приступают к работе.

Одоровительный зевок должен быть правильным: делать его необходимо с закрытыми глазами, и как можно более широко открытым ртом. Ротовая полость при этом должна быть напряжена. В таком положении постарайтесь низко и растянуто произнести звук «у-у-у-у» и представить, что внутри рта образуется полость, опускающаяся вниз.

Во время зевка следует потягиваться всем телом. Чтобы сделать упражнение еще более эффективным, можно выполнять его улыбаясь. Улыбка, как известно,

способствует формированию положительного эмоционального импульса и прекрасно расслабляет мышцы лица.