**Влияние дыхательной гимнастики на здоровье детей дошкольного возраста.**

Дыхательные упражнения - являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта; так как каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Дыхание — главнейший источник жизни. Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум – несколько минут. От дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

Для укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью укрепления их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а так же повышения выносливости при физических нагрузках необходимо проводить дыхательную гимнастику (2-3 раза в день).

За последние годы резко ухудшилось и состояние здоровья детей первых семи лет жизни. Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем — ОРВИ, ОРЗ. Поэтому целесообразно с раннего возраста уделять должное внимание укреплению и оздоровлению организма. Значительную роль в этом играет дыхательная гимнастика.

Без правильного дыхания невозможна и хорошо звучащая речь!

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, гайморит, хронический бронхит и др. часто являются причиной нарушения звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции.

Дыхательная гимнастика - один из способов двигательной активности, а также один из способов профилактики простудных заболеваний. Под дыхательной гимнастикой мы понимаем комплекс упражнений, направленных на развитие правильного физиологического и речевого дыхания.

Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а так же очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих.

Среди различных методик моё внимание привлекла система дыхательной гимнасти А. Н. Стрельниковой. По мнению ведущих специалистов данная гимнастика как нельзя лучше подходит для профилактики простудных заболеваний и при работе по устранению речевых нарушений.

Необходима мотивация для выполнения дыхательной гимнастики. У дошкольников отсутствует мотивация сохранения и укрепления собственного здоровья, поэтому необходима вводная беседа о важности этих упражнений.

Цель дыхательных упражнений - увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох.

Научить детей правильно дышать — вот, что надо сделать в первую очередь, они станут более энергичными и здоровыми, будут реже болеть простудными или вирусными заболеваниями.

Делаем забавные упражнения по авторской программе Александры Николаевны в индивидуальном порядке и с группой в виде игры, увлекательной зарядки.

Дети с ослабленным иммунитетом уже через неделю ощущают положительный результат от тренировки.

Необходимо соблюдать 4 правила:

 **Разминка, как игра**. По мнению Стрельниковой растянуто вдыхать воздух легкими — бесполезное действие для речевого аппарата. Вдох делается внезапным, сильным, эмоциональным. Пусть ребенок не боится странного звука, издаваемого при активном и энергичном дыхании. Для этого предложите ему выдумать, что он находится в лесу при пожаре, что кругом дым и гарь. А еще он должен принюхиваться к запахам, будто собака, напавшая на след. Для активного вдоха поможет полная концентрация и искусственно вызванное чувство тревоги.

 **Регулярность.** Занятия ни в коем случае нельзя выполнять мимоходом. Это должна быть полноценная оздоровительная зарядка для легких. В случае, если ребенку нездоровится, упражнения все равно не стоит прекращать. Как раз в этот период они наиболее эффективны. Однако перерывы между подходами должны быть значительно дольше.

 **Воздушный шар.** Еще одно правило Стрельниковой гласит, что во время гимнастики, дышать важно по принципу «безучастный выдох – активный вдох». Ребенок воображает, что надувает воздушный шарик. Каждый вдох нужно совершать на счет 2, 4, 8, 16 и т.д. Придерживайтесь темпа до 8 вдохов в минуту с паузами по 5 секунд. Такая схема позволит воздуху выходить произвольно.

 **Секрет — в движении.** Упражняться детям рекомендовано во время движения. Выдох должен получаться произвольным, а вдох — контролируемым. Предложите малышам подышать по данной методике во время бега трусцой, прыжка, ходьбы или зарядки. Когда делается вдох, грудная клетка должна быть максимально сжата. При этом рот лучше немного приоткрыть для произвольных выдохов. Многие упражнения можно выполнять стоя, лежа или сидя.

Упражнения необходимо выполнять как утром, в течение дня, так и за час перед сном.

Курс дыхательной гимнастики для детей по Стрельниковой состоит из нескольких упражнений, перечисленных ниже.

**«Ладошки»**

В положении стоя необходимо согнуть руки так, чтобы локти смотрели в пол. Ладошки нужно развернуть от себя. Активный вдох делается носом, как только сжимаются кулачки. Затем следует произвольный плавный выдох вместе с медленным разжиманием ладоней.

 **«Насос»**

 Исходное положение — ноги на ширине плеч. Ребенок должен немного сутулиться, а его руки свободно быть вытянуты вдоль туловища. Голову также стоит немного опустить вниз. Упражнения начинаются с поклонов. Ребенок должен представить, что он как-будто поднимает с пола пакет, резиновый мячик или бумажку.

При каждом наклоне важно шумно и резко вдохнуть. Выдох происходит, когда корпус тела будет подниматься. Наиболее эффективна такая тренировка окажется для детей, страдающих бронхиальной астмой и другими заболеваниями органов дыхания. Серия упражнений состоит из 48 «накачек». После каждых четырех вдохов и выдохов обязательны 10-секундные паузы.

**«Погончики»**

Стоя, нужно расслабить плечи, а локти слегка согнуть. Кулачки располагаются на уровне живота. Они разжимаются каждый раз, а руки выпрямляются, когда ребенок будет наклоняться к полу. На выдохе нужно вернуться в первоначальное положение. Важно напрячь мышцы рук и плеч во время такой тренировки, которая состоит из 12 подходов. Ребенок совершает порядка 8 вдохов и выдохов с 5-секундными паузами.

 **«Объятия»**

В положение стоя ребенок сгибает руки на уровне плеч. Как только совершается резкий вдох, необходимо крепко обнять себя. При этом левую руку спрячьте под правой подмышкой, а правую положите на противоположное плечо. Выдох делается медленно, а руки возвращаются в исходное положение.

 **«Кошечка»**

Это любимейшая тренировка для детей, которая напоминает забавные танцы. Ребенок ставит ноги на ширине плеч, выпрямляет спину и опускает руки вдоль туловища. Он будет совершать активные вдохи с не глубокими приседаниями. В то же время нужно поворачивать корпус тела в сторону, а руки согнуть в локтях, имитируя позу кошечки. Каждый выдох — это возвращение в начальную позицию.

В своей практике я очень результативно применяла игровую гимнастику, включая её в гимнастику пробуждения.

При проведении дыхательной гимнастики соблюдаем следующие требования:

• Выполнять упражнения по 3 – 6 минут, в зависимости от возраста детей;

• Проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;

• Заниматься до еды;

• Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;

• Дозировать количество и темп проведения упражнений;

• Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать через рот;

• Вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно;

• В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;

• После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 секунды.

В рамках моей профессиональной деятельности дыхательная гимнастика является одним из основных компонентов необходимых при коррекционной работе с детьми имеющими нарушения звукопроизношения.

С чем же связан такой необычайный эффект достаточно простых упражнений?

**Во-первых,** короткие шумные вдохи, которые лежат в основе гимнастики, существенно улучшают носовое дыхание, тренируют всю дыхательную мускулатуру, укрепляя её.

**Во-вторых,** количество кислорода в артериальной крови резко увеличивается, кора головного мозга насыщается кислородом, вследствие чего улучшается работа всех центров, происходит саморегуляция обменных процессов.

**В-третьих,** при выполнении дыхательной гимнастики активно работает диафрагма и происходит диафрагменный массаж всех органов брюшной полости.

**В-четвёртых,** улучшается работа лимфатической системы, а значит, укрепляется иммунитет.

Таким образом, дыхательная гимнастика является одним из самых доступных видов двигательной активности и выступает как развивающее, корректирующее и профилактическое мероприятие, направленное на оздоровление и укрепление организма ребёнка в целом, что является неотъемлемой частью его гармоничного развития.

Начинать занятия следует с развития физиологического дыхания.

1. Вдох и выдох через нос.

(Вдох - глубокий, выдох - длительный, плавный).

2. Вдох через нос, выдох через рот.

(Если выдох через рот не получается, зажать нос пальцами).

3. Вдох через рот, выдох через нос.

(Для контроля можно подносить к носу или рту зеркало, ватку, полоску бумаги).

4. Вдох и выдох через рот.

(Если упражнение не получается, зажать нос пальцами).

5. Комбинированный вдох.

Задержка дыхания, выдох через нос

Задержка дыхания, выдох через рот

(слегка приоткрытый).

Примечание. При систематическом повторении этих упражнений ребенок начинает ощущать разницу в направлениях воздушной струи и учится правильно ее регулировать.

После этого начинается работа по развитию речевого дыхания, которая проводится в следующей последовательности:

- без участия речи,

- на материале гласных звуков,

- согласных звуков,

- слогов,

- слов,

- предложений и фраз.

 Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия речи.

Цель. Развитие длительного, плавного выдоха, активизация мышц губ.

Например:

1.«Костер». Педагог кладет перед детьми картинку (или макет) костра из полосок тонкой бумаги. Детям предлагается «раздуть угасающий костер», вдыхая через нос и медленно выдыхая через рот.

2.«Чей пароход дольше гудит?». Каждому ребенку дать чистый пузырек (колпачок от фломастера и т. п.). Чтобы он загудел, нижней губой надо слегка коснуться края пузырька. Струя должна быть сильной. Дуть несколько секунд.

3. «Покатай карандаш». Детям предлагают вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по гладкой поверхности круглый карандаш (шарик из ваты или фольги, катушку от ниток и т. п.).

4. «Шторм». Детям предлагается подуть в бутылку с водой через трубочку. Выдох должен быть ровный и длительный, тогда вода будет долго и равномерно бурлить.

5.«Бабочки». Перед детьми раскладывают «зеленые полянки» с разноцветными бабочками, вырезанными из тонкой бумаги. Бабочки тонкими нитками прикреплены к «полянке». Дуть на бабочку можно только на одном выдохе. По сигналу «Красная бабочка полетела» дети дуют на бабочек красного цвета и т. д.

6.«Кто забьет больше голов?». Дети задувают мячи - шарики из ваты (фольги) в футбольные ворота.

7. «Морские гонки». Через короткую трубочку дети дуют на бумажные кораблики, соревнуясь, чей кораблик одержит победу в гонках или раньше пристанет к берегу. Можно дуть на пластмассовые игрушки, плавающие в воде, на «кораблики»- половинки грецкого ореха с парусом.

И другие упражнения.

Следует помнить: дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка и могут вызвать головокружение (и даже головные боли, поэтому после каждого упражнения необходим отдых. В случаях появления головокружения занятия следует прекратить.

Комплекс можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с меньшей дозировки и с упрощённой формы выполнения, с постепенным усложнением. Учитывая незавершённость формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5) количеством повторений. В старшем дошкольном возрасте эти упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз.