*Дыхание и здоровье*

Дышать так или иначе умеют все, но делают это по-разному. Так же, как и походка, осанка, манера жестикулировать у каждого своя, так и почерк дыхания индивидуален. Кто-то, что-либо рассказывая, спешит выложить длинную фразу без передышки, после чего с шумом втягивает в себя воздух. Другой, разволновавшись, начинает сопеть. Третий при сильном напряжении в работе полностью безмолвен, и лишь по свистящему учащённому дыханию можно понять, что ему очень тяжело. А четвёртый даже при больших физических усилиях может петь. Чьё дыхание правильнее? Ответить на этот вопрос невозможно, т.к. всякая индивидуальная особенность имеет право на существование.

Без пищи человек может прожить несколько недель. Бывали случаи, когда люди выживали после многомесячного голодания. Без воды человек не может прожить и недели, хотя сам он из неё в основном и состоит. Потеря даже 10% воды вызывает у человека обморочное состояние. При более значительной потере смерть неизбежна.

Но природа не позаботилась о нас на случай нехватки третьего и самого главного компонента поддержания жизни – воздуха, которым мы дышим. Дыхание – самое дорогое из того, что у нас есть.

Жизнь человека – это непрерывный расход энергии, которая используется для деятельности различных органов. Даже при полном покое, глубоком сне её расход не прекращается, хотя и сокращается в 2-3 раза. Поэтому нормальная жизнедеятельность возможна лишь при регулярном пополнении израсходованной энергии. Источники энергии – это то, что содержится в пище: углеводы, жиры, белки. Чтобы высвободить скрытую в них энергию, необходимо их в организме сжечь, т.е. окислить. При окислении необходим кислород. Даже временное прекращение доставки кислорода к тканям резко нарушает обмен веществ, грозит необратимыми последствиями.

За всю жизнь человек делает примерно 800 миллионов вдохов и столько же выдохов. Но сами мы не управляем этим процессом. Определённый участок головного мозга чётко реагирует на малейшую нехватку кислорода в крови.

Дыхание через нос, а не через рот, считается единственно правильным, т.к. при нём меньше опасность надышаться пыли, простудиться и заболеть.

Дети, привыкшие дышать ртом, не только чаще страдают от инфекции, простуды, но и хуже развиваются в умственном отношении. Связано это с тем, что при ротовом дыхании ухудшается кровоснабжение головного мозга. В результате ухудшается его работоспособность.

*ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА*

Все упражнения и игры проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дети, по каким-либо причинам не желающие выполнять упражнения, могут просто наблюдать или выполнять частично.

Дыхание при выполнении упражнений свободное, с детьми 7-8 лет уже можно проводить задержку дыхания в игровых моментах. Дозировка и темп зависит от возраста, количества детей, настроения на данный момент.

Основная цель этих игровых упражнений – подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, а также профилактика простудных заболеваний, освобождение от стрессов, перенапряжения.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. Вдох левой ноздрёй, правая закрыта, выдох правой (при этом закрывается левая). На выдохе 5 раз постучать по ноздрям.
2. Сделать 8-10 вдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая отдыхающую пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук: «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть на выдохе: «г-м-м». То же самое, закрыв левую ноздрю.
5. Энергично произносить: «п-б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.
6. Энергично произносить: «т-д». Произношение этих звуков укрепляет мышцы языка.
7. Высунуть язык, энергично произносить: «к-г». Укрепляются мышцы глотки.
8. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

*«ПОКОРИТЕЛИ КОСМОСА».* Дети садятся по-турецки, расслабляются, готовясь к полёту:

1. *Полёт на Луну* - на выдохе дети тянут звук «а», медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны, медленно опускают.
2. *Полёт на солнце* – так же, на выдохе, но звук громче и длиннее. Достигаем Солнца и возвращаемся.
3. *Полёт к инопланетянам* – на выдохе звук «а» нарастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела, словно выплеск. Появляется ощущение лёгкости, радости (на выдохе достигается длительная задержка дыхания, укрепляются голосовые связки, во время крика происходит выброс негативной энергии).

*«ГУДОК ПАРОХОДА»*. Через нос с шумом дети набирают воздух, задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выпускают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинён). Учит дышать в темпе 3-6 (вдох короткий-задержка дыхания-выдох)

*«ПОЛЁТ САМОЛЁТА»*. Дети-самолёты летают со звуком «у». При выполнении пилотажа ВЗЛЁТ – звук направляется к голове, ПРИ ПОСАДКЕ звук направляется к туловищу. Регулирует кровяное давление ребёнка (учит дыханию в заданном направлении по представлению).

*«УПРЯМЫЙ ОСЛИК»*. Выбираются ОСЛИКИ и ПОГОНЩИКИ. Ослики весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти. Погонщики уговаривают осликов, но те начинают кричать: «и-а, и-а».

«Что ты хочешь, мой милый ИА? Сена, лепёшек или молока?»

Ослик прекращает кричать, получая желаемое. (звуки «и» укрепляют связки, люди, страдающие храпом, излечиваются)

*«ПЛАКСА»*. Ребёнок плачет со звуком «ы».

*Что ты плачешь «ы» да «ы»? Слёзы поскорей утри!*

*Будем мы с тобой играть, песни петь и танцевать!*

После чего плакса перестаёт плакать и дети пляшут. (звук «ы» снимает усталость головного мозга)

*«ЧАСИКИ».* Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Размахивая прямыми руками, произносить «тик-так».

*«ТРУБАЧ».* Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный вдох с произнесением «п-ф-ф-ф».

*«ПЕТУШОК МАШЕТ КРЫЛЬЯМИ»*. Встать прямо, руки опущены. Поднять руки в стороны, похлопать ими по бедрам, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».

*«КАША КИПИТ».* Сидя, одну руку положить на живот, другую – на грудь и набрать в грудь воздуха – вдох. Опустить грудь и выпятить живот – выдох. При выдохе громко произносить «ф-ф-ф-ф».

*«ПАРОВОЗИК».* Ходить по классу, выполняя попеременно движения руками и приговаривая «чух-чух-чух».

*«НА ТУРНИКЕ».* Сидя, ноги вместе. Гимнастическую палку держать в руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох. Палку опустить на лопатки – длинный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф».

*«ПАРТИЗАНЫ».* Стоя. Палка ( ружьё) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов выдох с произнесением слова «ти-ш-ш-ше».

*«НАСОС».* Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят. При этом громко произносить «с-с-с». Выпрямление – вдох. Наклон в другую сторону с повторением звука.

*«РЕГУЛИРОВЩИК».* Стоя. Ноги расставить на ширину плеч. Одну руку вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем менять положение рук с удлинённым выдохом и произнесением звука «р-р-р».

*«ЛЕТЯТ МЯЧИ».* Стоя. Руки с мячом поднять вверх, бросить мяч от груди вперёд. Произнести при выдохе длительное «у-х-х».

*«МАЯТНИК».* Стоя, ноги расставлены на ширину плеч. Палку держать за спиной на нижних углах лопаток. Наклонять в сторону туловище. При наклоне выдох с произнесением «ту-х-х».

*«СЕМАФОР».* Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднять руки в стороны и медленно опустить их вниз. С длительным выдохом произнести «с-с-с».

Литература:

«Творим здоровье души и тела» Л.И.Латохина, СПб, 1997

«Гимнастика маленьких волшебников» Т.Нестерюк, А.Шкода, Москва