Н.М. Аширбакиева,

воспитатель МАДОУ № 39

**Дыхательная гимнастика в развитии детей**

**дошкольного возраста**

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.*

*Гиппократ*

Данные медицинских исследований неутешительны. Установлено, что удельный вес часто болеющих детей первых шести лет жизни колеблется в пределах 20-25 %, то есть часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок.

Проблема воспитания здорового ребенка, стоящая перед нами, была и остается наиболее актуальной. И в связи с этим возникает необходимость поисков эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, что является целью нашей работы. Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости часто болеющих детей является дыхательная гимнастика. В словаре медицинских терминов понятие «дыхательная гимнастика» определяется как «комплекс упражнений, с помощью которых "настраивается" дыхание. В образовательном процессе дыхательная гимнастика – это здоровьесберегающая технология. [электронный ресурс: [www.medportal.ru/terms/3801409/](http://www.medportal.ru/terms/3801409/)]. Известно, что человек может некоторое время обойтись без пищи, без воды, но без воздуха не проживет и десяти минут. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные, легковозбудимые дети. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

Исходя из вышеизложенного мы определили следующие задачи:

1. Обеспечить активную позицию детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

2. Способствовать к конструктивному партнерству семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Для решения образовательных задач нами используются здоровьесберегающие технологии. Вся дыхательная гимнастика проводится в интеграции, это обязательно связано с темой проекта, просматривается в музыке, в игре, в разучивании стихотворений, в пальчиковой, в сюжетно-ролевой игре.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании.

Первые шаги в освоении дыхательной гимнастики мы выполнили реализуя проект «Транспорт», мы на практике проводим такие комплексы дыхательных упражнений, игровые занятия, на которых дети учатся правильно дышать. Важность таких игровых приемов заключается в том, чтобы дети научились правильно производить вдох через нос и выдох через рот. Предлагаем несколько из них:

**«Паровоз».** Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**«Самолет»**. Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик-самолёт *(малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)*

Отправляется в полёт *(задерживает дыхание)*

Жу-жу-жу *(делает поворот вправо)*

Жужу-жу *(выдох, произносит ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встает прямо, опустив руки)*

Я налево полечу *(поднимает голову, вдох)*

Жу-жу-жу *(делает поворот влево)*

Жужу-жу *(выдох, ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встаёт прямо и опускает руки)*.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий, а именно, дыхательной гимнастики, как средства оздоровления в работе с детьми дошкольного возраста играет немалую роль в развитии здорового ребенка, создает возможность уменьшения заболеваний дыхательной системы. Наблюдается положительная динамика, если на начало учебного года часто болеющим являлся каждый шестой-седьмой ребенок, то, на сегодняшний день это число заметно уменьшилось.

**Использованная литература:**

1. Воробьева М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников. – Москва, 2006. – Стр. 8.

2. Гальперин П.Я. Актуальные проблемы возрастной психологии. – М., 1978. – стр. 240.

3. Основы логопедической работы с детьми: Учебное пособие для логопедов, воспитателей детских садов/ Под общ. ред. д.п.н., проф. Г.В. Чиркиной. – 3-е изд., испр. – М.: АРКТИ, 2005.

4. Электронный ресурс: [www.medportal.ru/terms/3801409/](http://www.medportal.ru/terms/3801409/)