***Статья учителя-логопеда ГБОУ СОШ №15***

***Корягиной Елены Валентиновны***

**Дыхательная гимнастика**

**Дыхание – движение, каждый вдох это жизнь.**

**«** Дыхательная гимнастика» - это специфический валеологический метод, позволяющий ребенку овладеть различными типами дыхания «полное, верхнее, нижнее» и использовать их в реализации

своей программы здоровья. Выделяют четыре вида дыхания:

1.грудное - (вдох производится за счет расширения верней части грудной клетки),

2.ключичное (во время вдоха грудная клетка расширяется в сторону плеч),

3.нижнереберное (при вдохе расширяются в стороны нижние ребра),

4.брюшное (при вдохе грудная полость увеличивается при участии диафрагмы).

На практике изолированного типа дыхания не встречается. Поэтому выделяют лишь два типа дыхания: вернее (грудное) и нижнее (брюшное). Каждый из этих типов не являются правильным, т.к. имеет свои недостатки.

При верхнем дыхании происходит движение в верхнем и среднем отделах грудной клетки. При этом непроизвольно при вдохе, который достаточно напряжен, поднимаются плечи, и происходит «перебор» воздуха, кроме того, практически не заполняются воздухом нижние (более объемные) участки легких. Этот тип дыхания практически изолирует работу диафрагмы и мышц брюшного пресса, что отрицательно сказывается на их нормальном функционировании.

При нижнем дыхании активность проявляется лишь в нижнем отделе грудной клетки, когда при вдохе активно опускается диафрагма и воздухом заполняется нижняя часть грудной клетки.

Недостатки этого типа дыхания является пассивность среднего и верхнего отделов и ограниченность выдоха, что не дает возможности пользоваться им при движении.

*Наиболее правильным и здоровым является полное дыхание, сочетающее в себе и верхнее и нижнее*.

Одной из основных целей дыхательного комплекса является научить ребенка владеть всеми тремя типами дыхания (верхнее, нижнее, полное), т.к. каждый из них необходим человеку в жизненных различных ситуациях:

-верхнем дыханием мы должны пользоваться в случаях, когда по внешним обстоятельствам нежелательно заполнение легких воздухом (сильная загазованность воздуха, очень низкие температуры) и т.д.

-нижним или полным дыханием следует пользоваться в тех случаях, когда есть возможность обогатить организм кислородом. Нижним дыханием мы пользуемся при пении, выступлении на аудиторию, т.е. при использовании техники так называемого « поставленного» голоса. Правильная постановка дыхания позволяет ребенку в дальнейшим испытывать более комфортные условия при ответе у доски, при неожиданном обращении к нему учителя: ребенок не теряется, у него не возникает так называемого « шокового» состояния. Таким образом, дыхательная гимнастика- это одно из условий подготовки ребенка к социальной жизни в школьной среде и окружающем его мире. Дыхательная гимнастика может стать одной из компонентов в индивидуальной программе здоровья.

Дыхательные упражнения позволяют развивать силу и выносливость дыхательных мышц, способствуют накоплению в организме углекислого газа, формируют умение контролировать процесс вдоха и выдоха.

**Дыхательная саморегуляция.**

В древнекитайской медицине использовали дыхание как средство саморегуляции. Сосредоточив свое внимание на процессах вдоха и выдоха, регулируя их, можно научиться снимать мышечное и психологическое напряжение, расслабиться или, наоборот, сосредоточиться и настроиться на выполнение сложной работы.

Очень важно использовать метод дыхательной саморегуляции в валеологической работе с детьми.

**Рекомендации по проведению дыхательной саморегуляции:**

1.Саморегуляция проводится в просторном проветренном помещении, либо,

что более благоприятно, на свежем воздухе.

2.Дети лежат на ковриках на спине, руки и ноги свободно вытянуты вдоль туловища, глаза закрыты, дыхание ровно и спокойное.

3.Упражнение не должно длиться более 5-7 мин.

4.Очень важен положительный настрой ребенка перед выполнением.

5.В качестве сопровождения к тексту медитации можно использовать запись « голоса» природы. Не рекомендуется использовать музыкальные произведения.

6.Выявит детей, которым было трудно расслабиться и сосредоточиться на себе с целью особого к ним внимания в дальнейшей работе.

7. После выполнения опросить каждого ребенка: что он чувствовал, что представлял и т.д.

Предлагаю два варианта дыхательной саморегуляции.

Первый их них- наиболее простой используется с целью овладения навыками осознанного контроля за дыхательным процессом, а также – расслабления и улучшения эмоционального тонуса организма.

**Дыхательная саморегуляция (первый вариант)**

Ляжем на пол, на спину…Закроем глаза…Представим, что мы вдыхаем аромат цветка…Нежный аромат цветка…Стараемся его вдыхать не только носом, но и всем телом…кожей ног…,живота…,рук..., головы…, Вдох…Выдох…

Тело превращается в губку…На вдохе оно впитывает через все поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу…Вдох…Выдох…

Отдохнули....Организм зарядился энергией.…Считаю до пяти…на счете «пять» откроем глаза…С каждым счетом мы будем чувствовать себя все более и более бодрыми…

«Один» - по телу пробегает тепло…

«Два» - мышцы сильные и упругие…

«Три» - голова ясная, свежая…

«Четыре»- бодрость и свежесть во всем теле…

«Пять»- глаза открываются…

**Дыхательная саморегуляция (второй вариант)**

**-** Положение**:** лежа на спине, глаза закрыты, дыхание ровное, спокойное;

- Вдох и выдох производится через нос;

- Мысленное направление дыхания (сосредоточение) через определенную часть тела.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид заболевания | Воображаемый вдох через | Воображаемый выдох через |
| Боли в голове | Поверхность всего тела | Болевая часть |
| Боли в горле, першение | Поверхность лица | Болевая часть горла |
| Насморк | Поверхность носа и лба | Через лоб и нижнюю челюсть |
| Зубная боль | Поверхность верхней и нижней челюсти | Углы челюсти (около ушей) |

Этот вариант дыхательной медитации рекомендуется использовать в работе с детьми старшего возраста и только после полного овладения ими первым вариантом.

Она позволяет с помощью дыхания регулировать свое самочувствие и избавиться от неприятных явлений( насморк, головная боль и т.д.)