**Сила жизни и здоровье – в каждом вдохе.**

Мы все знаем, что хорошо развитая речь ребенка дошкольного возраста является важным условием успешного обучения в школе. Необходимо помочь ребенку преодолеть нарушения речи, так как речевой дефект отрицательно влияет на развитие нервно-психической и познавательной деятельности, дефицит речевых средств создает проблемы и при адаптации детей в начале школьного периода.

На сегодняшний день в арсенале всех, кто занят воспитанием и обучением детей дошкольного возраста, имеется обширный практический материал, применение которого способствует эффективному речевому развитию ребенка. Этот материал можно условно разделить на две группы: во-первых, помогающий непосредственному речевому развитию ребенка, и, во-вторых, опосредованный, к которому относятся нетрадиционные здоровьесберегающие технологии.

Одним из нетрадиционных методов здоровьесбережения детей дошкольного возраста является работа над правильным дыханием - комплекс дыхательных упражнений, созданных японским ученым, профессором **Кацудзо**  **Ниши.**

Что значит правильно дышать? Правильно дышать – это дышать так, чтобы легкие полностью заполнялись воздухом, чтобы организм получил максимум необходимого ему кислорода. Человек рождается со знанием правильного способа дыхания. Если положить грудного ребенка на жесткую поверхность и посмотреть, как он дышит, то можно увидеть, что его животик постоянно поднимается, а грудь остается практически неподвижной. Проходит какое-то время, и люди начинают дышать так небрежно, так поверхностно и неполно, что их дыхания недостаточно для того, чтобы быть здоровыми и счастливыми. Неправильным делают дыхание его чрезмерная частота; нос, который работает как насос, втягивая воздух извне и производя при этом слишком много шума и т.д. К. Ниши утверждает: чтобы научиться правильно дышать, нужно взять процесс дыхания под контроль сознания. Научившись контролировать дыхание, мы получим в свои руки контроль над здоровьем организма.

В коррекционной работе с детьми большую роль играет формирование правильного дыхания. Основа правильного дыхания – это полное дыхание, в котором участвует все тело, весь организм; это дыхание, которое способствует наилучшей вентиляции легких, кислородному обмену в организме. Известно, что основная деятельность дошкольников – игра, которая является и средством обучения. С помощью игры необходимо приступать к освоению детьми метода полного дыхания. Сначала мы выполняем подготовительные упражнения для капилляров и диафрагмы ***(«Лодка», «Кузнечик)***. В качестве промежуточного этапа дети осваивают нижнее дыхание ***(упражнение «Наш животик»)****.*  Выполнив все упражнения, переходим к освоению полного энергетического дыхания ***(упражнение «Полное дыхание»)*.** Дети 5-7 лет очень быстро овладевают чем-то новым, интересным, и, попрактиковавшись немного, они осваивают этот способ дыхания, при котором весь дыхательный аппарат приводится в движение. А кровь, обогащенная кислородом, начинает нести гораздо больше энергии всем органам и тканям.

Освоив полное дыхание, ребятишки не будут совершать те ошибки, что свойственны большинству людей при привычном способе дыхания. Не надо дышать слишком часто, так как даже при редком дыхании в легкие поступает достаточное количество воздуха. Не надо шумно вдыхать воздух, так как воздух входит в носовую полость тихо и бесшумно, при этом насыщая организм кислородом и жизненной силой так, как ни один другой тип дыхания. Дышать полным дыханием – значит быть сильным и здоровым!

Часто я спрашиваю у детей, с хорошим ли настроением они пришли в детский сад, хотят ли, чтобы такое настроение не покидало их весь день? В ответ слышу: «Да!» Помогает нам упражнение ***«Хорошее настроение»*** из оздоровительной системы

К. Ниши.

*Исходное положение:* сесть или лечь в удобную позу, закрыть глаза. Дышать полным дыханием. Прошу детей вспомнить тот момент, когда они были в хорошем настроении – в том настроении, в котором хотели бы быть и сейчас. Вспомнить, кто был с ними, какие цвета, краски, звуки окружали их тогда. Как можно более ярко представить себя в самом приятном настроении! Все это время продолжать дышать полным дыханием. Когда этот образ в нужном настроении сформируется, нужно мысленно послать в него струю выдыхаемого воздуха. Прошу детей представить, что они вдыхают и выдыхают через этот образ. Уже 10-12 таких вдохов и выдохов помогут вернуться в то приятное состояние, о котором мечтают многие ребятишки.

С теми детьми, которые любят драться или обижать своих товарищей, выполняю ***упражнение «Добрый мишка».***

*Исходное положение:* устроиться удобно на стуле. Сделать максимально долгий вдох через обе ноздри. Дышать тихо и спокойно! Задержать дыхание настолько, насколько возможно. Во время задержки дыхания начинаем медленно считать (но не вслух!) от 1 до 10. Если задержка дыхания на этом не закончится, продолжаем счет в обратном порядке от 10, снова до 10 и т.д. Далее начинаем медленно и тихо выдыхать – до тех пор, пока легкие полностью не освободятся от воздуха. Очень важно, чтобы вдох и выдох были полными, чтобы при вдохе легкие полностью заполнялись воздухом, а при выдохе весь воздух без остатка выходил из легких. Выполнив это упражнение, прошу детей почувствовать, как все мышцы расслабляются, во всем организме устанавливаются спокойствие и мир.

Природа дала нам все необходимое для жизни. Она научила человека правильному дыханию – дыханию здоровья, но как часто мы забываем эти уроки. Я и мои маленькие ученики заново осваиваем урок дыхания. Ведь дыхание – это жизнь!