**Влияние дыхательной гимнастики на здоровье детей**

*«Дыхательная система ребенка устроена Природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача – сохранить ее здоровой».*

Дыхание – это жизнь. С вдохом ребенок получает из внешнего мира кислород, так необходимый для правильной жизнедеятельности всего организма. Но речь сегодня пойдет не о чистоте воздуха и его экологичности, а о технике дыхания.

По статистике 90% инфекционных заболеваний составляют [острые респираторные заболевания (ОРЗ)](http://www.avent-live.philips.ru/news/articles/all/read/352/) различной этимологии. В зоне риска, естественно, находятся дети. Практически каждый ребенок хоть раз в год болеет ОРЗ. Привычнее всего такие заболевания лечатся медикаментозно, однако для того, чтобы предотвратить или снизить показатель заболеваемости, может помочь дыхательная гимнастика. Научив ребенка дышать через нос, мы поможем ему избавиться от насморка, сократить вероятность заболевания простудами, бронхитами, а также быстрее восстановиться после перенесенного воспаления легких.

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте решает следующие ***задачи*:**

1. Повышение общего жизненного тонуса ребёнка, рост сопротивляемости, закалённости и устойчивости детского организма к заболеваниям дыхательной системы;

2. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы;

3. Улучшение обмена кислорода в лёгких;

4. Улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения;

5. Стимуляция работы кишечника, улучшение пищеварения.

Кроме того, если в вашей группе есть гиперактивные детки, то благодаря дыхательной гимнастике, они научится расслабляться, успокаиваться. Главное, правильно подойти к самому процессу выполнения упражнений и результаты вас поразят.

Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, и на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Так в них не будет задерживаться «испорченный» воздух, а кровь будет получать необходимое количество кислорода.

Важно следить за тем, чтобы ребенок делал вдох через нос, при этом не поднимал плечи, а выдох – дольше и более плавно ртом, чтобы щеки не раздувались.

Однако при выполнении дыхательной гимнастики следует учитывать ряд правил и быть внимательным к ребенку во избежание симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, кружится голова). Мы просто выполняем следующее упражнение: складываем ручки вместе, как при умывании, прикладываем их к лицу, прикрыв рот, и глубоко дышим (2-3 раза). После этого можно продолжить гимнастику.

Для каждого возраста мы используем свой комплекс упражнений. В основном они отличаются сложностью выполнения: для младших дошкольников, учитывая незавершённость формирования дыхательной системы, 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.

Для того чтобы ребята полюбили делать дыхательную гимнастику - упражнения превращаем в игру. Так малыши легче их запоминают, и с удовольствием будут выполнять. Упражнения легко запоминать по названиям, потому как название отражает суть самого упражнения. Посудите сами, «часики», «трубач», «ладошки», «насос», «кошка» - довольно простые названия для упражнений. Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели.

Безусловно, плюсов и показаний к применению у дыхательной гимнастики гораздо больше, чем минусов и противопоказаний, но все же они есть, и не стоит о них забывать.

Перед тем, как начинать проводить дыхательную гимнастику со всеми ребятами, необходимо ознакомиться с их медицинскими картами. Так, дыхательную гимнастику не рекомендуют делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях и высоком артериальном, внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях.

В работе с детьми мы используем дыхательную гимнастику в различных режимных моментах: на занятиях оздоровительного характера; как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на музыкальном занятиях; в утренней гимнастике; после оздоровительного бега; после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями; в закаливающих мероприятиях; в любой двигательной деятельности детей (между подвижными - используем звуковые упражнения, такие как клич индейцев (прикрывая рот рукой, издаем любые гласные звуки); и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состоянии детей), даже дома, привлекая и заинтересовывая родителей. На самом деле, идей для игр с элементами упражнений дыхательной гимнастики – множество. Все зависит от вашего энтузиазма и желания и дыхательная гимнастика для ребенка станет приятным времяпровождением, к которому он сам будет стремиться.

Дополнительным стимулом для ребенка могут быть мягкие игрушки. Эти маленькие друзья помогают ребенку избавится от стеснения, и могут принимать участие в упражнениях. Например, сидеть у малыша на животике и приподниматься вверх во время глубокого вдоха, опускаться вниз во время выдоха.

И в заключении, о чём мне хочется сказать, что перед проведением дыхательной гимнастики рекомендуется попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии Вам легко будет их показать. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей на протяжении всей гимнастики имеет интонационное разнообразие речи педагога. Умение голосом передать особенности разных персонажей, выразительность и разнообразие интонации помогает создать на занятии сказочную, волшебную атмосферу. Создание комфортного микроклимата способствует достижению оптимального результата от дыхательной гимнастики.