***Дыхательная    гимнастика для детей дошкольников***

Что такое дыхательная гимнастика и возможно ли ее применение в детской практике?

Дыхательная гимнастика - это составная часть лечебной физкультуры, которая ставит своей целью тренировку дыхательного аппарата и повышения эффективности дыхания. Почему же дыхательная гимнастика  для детей необходима? Дыхательная система ребенка по своей природе устроена довольно сложно и мудро. Главная задача родителей и педагогов сохранить ее здоровой.

 Дыхательные упражнения способствуют насыщению каждой клеточки организма кислородом. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение (т.к прежде, чем пища будет переварена ,она должна поглотить кислород из крови, чтобы окислиться)  Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью . Бесспорно , дыхательные упражнения просто необходимы детям довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами , а  также выздоравливающим после различных заболеваний органов дыхания . Дыхательная гимнастика обладает мощным общим и местным воздействием на организм. Общеукрепляющее действие правильного и полноценного дыхания широко известно: обменные процессы в организме протекают более динамично,  ребенок лучше растет и развивается, меньше болеет.

    Существует множество дыхательных упражнений и комплексов для занятий с детьми. Интересна  в этом смысле книга И.С.Красиковой "Дыхательная гимнастика для детей", где описаны методика и упражнения, которые применяются для детей, страдающих различными заболеваниями органов дыхания. Среди всех существующих дыхательных комплексов, особо выделяется  дыхательная гимнастика А.С. Стрельниковой. Особенность этой гимнастики в том, что акцент всех упражнений направлен не на весь процесс дыхания , а лишь на количество и качество вдохов, но результаты дыхательной гимнастики А.С. Стрельниковой действительно впечатляют.

    Заниматься дыхательной гимнастикой надо и полезно.

В дошкольных учреждениях проведение дыхательной гимнастики просто необходимо. Она может проводиться во время утренней гимнастики, на занятиях, проводимых учителями- логопедами и воспитателями для постановки дыхания, при проведении бодрящей гимнастики после сна, на прогулке. Отдельные комплексы  дыхательной гимнастики   следует проводить два раза в неделю.

Cуществует  ***техника выполнения дыхательных упражнений***, которую надо строго выполнять:

-воздух набирать через нос

-плечи не поднимать

-выдох должен быть длительным и плавным

-необходимо следить, чтобы не надувались щеки

ВНИМАНИЕ!!!!!   Во время занятий дыхательной гимнастикой с детьми, нужно следить, чтобы у них  не было симптомов гипервентиляции легких (учащенное дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания в руках и ногах)

  Если начинает кружиться голова -  складываем ладошки вместе, подносим их вплотную к лицу и глубоко дышим в них 2-3 раза.

**Комплексы дыхательной гимнастики**

1. И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль тела.

Ходьба на месте в различном темпе в течении 1-2 минут, дыхание произвольное.

2. И.п.: отвести ногу назад, руки вверх - вдох. вернуться в исходное положение-выдох.

3. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч,  руки к плечам.

Вращение согнутых рук в одну и другую сторону. Темп средний, дыхание произвольное.

4. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Руки вверх - вдох,

Наклониться в сторону-выдох,

Выпрямиться, не опуская рук - вдох.

Наклониться в другую сторону-выдох.

Вернуться в и.п.

5. И.п.: прежнее.

Круговые движения туловищем. Темп медленный, дыхание произвольное.

6. И.п.: стоя, обхватив себя за плечи, слегка наклонив голову.

Руки развести в стороны и назад, голову поднять - вдох. Вернуться в и.п.- выдох.

7. И.п.: стоя, руки вниз.

Последовательные движения руками:  на пояс, в стороны, в ''крылышки'', вверх. Темп средний, дыхание произвольное.

**Игровые упражнения с элементами звуковой гимнастики**

1**.” Каша кипит’’** И. п. сидя на стуле, кисти лежат на груди и животе.

Поднять прямые руки вверх. Прогнуться - вдох. Медленно опускать руки вниз - выдох с произношением звука ( ш-ш) до полного выдоха.

2.**’’Ворона’’** И.п. сидя, руки внизу.

Поднять руки через стороны вверх, прогнуться - вдох. Медленно опускать руки - выдох. На выдохе громко произнести ( ка-р-р-р).

3**.”Гуси”**И.п. сидя, руки к плечам.

Спокойно вдохнуть, слегка прогнувшись. Наклониться вперед - выдох.  На выдохе громко произнести ( га- а, гу, го).

4**.”Трубач”**И.п. сидя, руки сложить в трубочку, поднести ко рту.

Спокойно вдохнуть и долго выдыхать воздух, подражая звуку трубы ( п-ф-у )до полного выдоха.

5**. “Насос”** И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Спокойно вдохнуть. Наклонить туловище в одну сторону-выдох с произношением звука (с-с-с). Руки при этом скользят по боковой поверхности тела: одна вниз, другая вверх.

6**. “Заблудился”** И.п. стоя, руки сложить рупором.

Спокойно вдохнуть, затем на выдохе громко прокричать (а-у).

7**. “Я расту”** И.п. стоя ноги вместе.

Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки - вдох. Опуститься на полную стопу, руки вниз - выдох. На выдохе произнести (у-у-х-х)