**Значение дыхательной гимнастики для здоровья детей.**

**Человек может некоторое время обойтись без пищи, без воды, но без воздуха не проживет и десяти минут.**

Дыхательные упражнения занимают особое место в оздоровительной работе с детьми.

При выполнении физических упражнений организму необходимо больше кислорода. Это возможно только при увеличении дыхательных циклов в минуту и увеличении глубины дыхания.

Для ослабленных детей правильное дыхание является залогом оздоровления. Правильное дыхание стимулирует работу сердечно - сосудистой, нервной системы, головного мозга, способствует умению управлять своим поведением. Процессом дыхания можно научиться управлять.  
Привычка дышать ртом вредна, приводит к заболеваниям щитовидной железы, миндалин (гланд), дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Кроме того, такая гимнастика значительно повышает силы защитных механизмов, предохраняющих мозг от недостаточного кровоснабжения.

От дыхания во многом зависят здоровье, физическая и умственная деятельность человека. Дыхательная функция необычайна, важна для нормальной жизнедеятельности детского организма, т.к. усиленный обмен веществ растущего организма связан с повышенным газообменом. Дыхательная система ребенка-дошкольника не достигла полноценного развития, дыхание у детей поверхностное, учащенное.   
 Следует учить детей дышать правильно, глубоко и равномерно, не задерживать дыхание при мышечной работе. Надо напоминать, что следует дышать через нос. Это очень важно, т.к. атмосферный воздух в носовых ходах очищается, согревается и увлажняется. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость организма. Систематическое проведение игровых дыхательных упражнений помогает эффективно решать задачи по укреплению дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также является неотъемлемой частью работы по формированию у дошкольников здорового образа жизни.

**Цель:** Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

**Задачи:**

1. Повышать жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы.
2. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфо - и кровообращение в легких.

**По нашим наблюдениям наиболее положительный эффект дают упражнения на свежем воздухе, так как:**

·       На свежем воздухе заниматься с детьми лучше, чем в помещении;

·       На прогулке есть время и возможность заниматься индивидуально, по подгруппам, со всей группой.

·       Мы реализуем потребность детей в движении, используя их энергию «в мирных целях»;

·       После окончания гимнастики внимание детей ещё «собрано», они слушают и слышат слова воспитателя. В это время можно подсказать детям, чем ещё можно заняться на прогулке, организовать деятельность детей.

**Основные правила.**

1. Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе имеют оздоровительный эффект.
2. Концентрировать внимание на дыхательном упражнении – это увеличивает его положительное действие.
3. Дышать медленно для насыщения организма кислородом.
4. Дышать носом.
5. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.
6. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).
7. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.
8. Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка,  укрепляет защитные силы организма и имеет ряд преимуществ. Она основана на носовом дыхании. Не случайно поэтому, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, т.к. носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке. И наша задача научиться и научить детей правильно дышать
9. Использование физических упражнений, направленных на предупреждение простудных заболеваний, улучшение функций верхних дыхательных путей, мы рекомендуем применять во всех группах.
10. Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.

При выполнении физических упражнений организму необходимо больше кислорода. Это возможно только при увеличении дыхательных циклов в минуту и увеличении глубины дыхания.

Для ослабленных детей правильное дыхание является залогом оздоровления. Правильное дыхание стимулирует работу сердечно- сосудистой, нервной системы, головного мозга, способствует умению управлять своим поведением. Процессом дыхания                                     можно научиться управлять.

***Значение дыхательных упражнений.***

* Дыхание носом способствует очищению, увлажнению, согреванию воздуха в носовых ходах. Выдыхаемый через нос воздух согревает и увлажняет носовые ходы, предохраняет от сухости, переохлаждения и инфицирования.
* Восстановление правильного дыхания через нос способствует улучшению местного кровообращения, препятствует разрастанию аденоидов.
* Носовое дыхание с ритмичным и полным выдохом способствует расслаблению дыхательных мышц и рефлекторно расслаблению гладкой мускулатуры бронхов.
* Носовое дыхание (также рефлекторно) способствует регуляции мозгового кровообращения.
* Нормализация прикуса и формирование правильной осанки улучшают функционирование органов дыхания

Очень важно обучить детей правильному, полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и втягивал живот. Это одна из основных форм физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Правильное дыхание необходимо для здоровья ребёнка так же, как и правильное питание. Поэтому выполнять дыхательные упражнения необходимо с самого раннего возраста.

Перед выполнением упражнений необходимо позаботится о создании условий:

* Ребёнок должен хорошо прочистить нос (если нос забит, то упражнения не принесут никакой пользы);
* Одежда не должна стеснять движений грудной клетки;
* Упражнения выполняются на улице (при комфортной температуре воздуха) или, в крайнем случае, в хорошо проветренной комнате.

Целесообразность введения дыхательных упражнений, которые проводятся в увлекательной игровой форме, обусловлена тем, что в результате их использования осуществляется полноценный дренаж бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом, тем самым осуществляется профилактика простудных заболеваний. Считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Вместе с тем правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, а тем более ребенка-дошкольника.

**Список используемой литературы:**

1. Горбатенко О. Ф. , Кардаильская Т. А. , Попова Г. П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
2. Онучин М.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика / Н.А. Онучин. -М.: ACT; Спб.: Сова, 2006. – 155 с.
3. Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009 г.
4. Яковлева Л. , Юдиной Р. Дошкольное воспитание. - 1997. - № 2. - С. 14.