**Дыхательнаягимнастика как средство оздоровления детей дошкольного возраста.**

**( рекомендации для педагогов и родителей)**

В настоящее время первое, что можно заметить у детей, - слабое физическое развитие детей. Поэтому, многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны, в первую очередь, способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников дыхательных упражнений, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте решает следующие задачи:

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

 2. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфа и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечнососудистой системы и кровообращения.

 В структуру дыхательной гимнастики положено применение статических, динамических и специальных дыхательных упражнений. Они также могут быть применены на фоне общеукрепляющих общеразвивающих физических упражнений. Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений может составлять 2:1. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлинённым и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (ааа, ууу, ооо), шипящих согласных (ш, ж) и сочетаний звуков (ау, ух, ох), то есть с помощью звуковых дыхательных упражнений.

 В комплексы дыхательной гимнастики можно включать элементы надувания резиновых мячей, игрушек (в заключительной части). Надувание игрушек и мячей следует начинать с 3-4 выдохов, постепенно увеличивая их количество на 2-3 выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребёнок вдыхал только через нос.

 Дыхательные упражнения главным образом основаны на методах Б.С.Толкачёва, А.Н.Стрельниковой, К.П.Бутейко, Ю.Г.Вилунаса, используется оздоровительное дыхание по системе йогов.

Выполняя упражнения на развитие дыхания по методу А.Н.Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:

 - делать активный короткий вдох носом;

 - выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот;

 - вдох делать одновременно с движением;

 - все вдохи-движения выполнять в темпе марша;

 - считать мысленно, про себя (счёт в данной гимнастике идёт по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной).

 Дыхательная гимнастика по методу Б.С.Толкачёва особенно рекомендуется часто болеющим детям. Желательно использовать в каждодневной практике упражнения с озвученным выдохом: «р-р-р», «п-ф-ф-ф», «тик-так» и т.д.

 Дыхательную гимнастику желательно проводить в образно – игровой форме. Нагрузка постепенно увеличивается за счёт увеличения числа повторений и усложнения повторений.

 Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с меньшей дозировки и с упрощённой формы выполнения, с постепенным усложнением. Учитывая незавершённость формирования дыхательной системы младших дошкольников, 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. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям.

 Дети одного возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребёнку нужно показать точную технику выполнения дыхательных упражнений, строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

 Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие основные правила:

 1. Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

 2. Необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.

 3. Дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом.

 4. Выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие.

 5. Дышать надо носом.

 Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо:

 - все упражнения выполнять легко, естественно, без усилий и напряжения;

 - находиться в состоянии глубокого расслабления (работают только группы мышц, непосредственно участвующие в дыхательном движении).

 Заниматься желательно в удобной спортивной одежде.

 В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах: на занятиях оздоровительного характера; как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки; в утренней гимнастике; после оздоровительного бега; после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями; в закаливающих мероприятиях; в занятиях по логоритмике; в любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состоянии детей); в домашних условиях.

 Перед проведением дыхательной гимнастики рекомендуется  пробовать выполнять все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко выполняют их по показу.

Основные правила выполнения дыхательных упражнений

•          Выполнять дыхательные упражнения только на фоне положительных эмоций, с удовольствием (так как они сами по себе несут оздоровительный эффект).

•          Концентрация на их выполнении усиливает эффективность дыхательных упражнений.

•          Темп выполнения - медленный,  что позволит обогатить организм кислородом.

•          Вдох выполняется всегда только носом.

•          Упражнения выполнять легко, без усилий и напряжения.

•          Фаза выдоха должна быть длиннее фазы вдоха (в1,5 – 2раза).

•          Дыхательные упражнения  выполняются только в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.

•          Хорошо потянитесь всем телом перед выполнением дыхательных упражнений.

•          Любое дыхательное упражнение начинайте с энергичного выдоха, он должен быть в 2 раза продолжительнее вдоха.

•          Дыхательные упражнения проводятся 2-3 раза в день: утром и вечером.

 Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребёнка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа «Не навреди!». Педагог должен обеспечить эмоциональное тепло и поддержку каждому ребёнку.

**Упражнения для дыхательной гимнастики**

   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.

**Качели.**

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.