**Роль дыхательной гимнастики,**

**как метод оздоровления дошкольников.**

**Дыхание** — сущность жизни. Этот факт вряд ли кто-то поставит под сомнение. Действительно, человеку под силу обходиться без пищи несколько месяцев и без воды — несколько дней, но без воздуха — лишь считанные минуты. Речевое дыхание значительно отличается от обычного, так как им можно управлять, чему способствует дыхательная гимнастика. Этот метод также полезен для коррекции речи у детей с заиканием, нарушениями речевого развития и другими речевыми проблемами. Дыхательная гимнастика важна не только для часто болеющих детей, но и для здоровых – для поддержания их здоровья.

Комплекс специальных дыхательных упражнений способствует укреплению физического состояния ребенка, помогает развивать дыхательные органы и предотвращает болезни дыхательных путей. Такие занятия улучшают настроение, снимают усталость и насыщают организм кислородом.

С чего приступить? Дыхательная гимнастика стартует с базовых упражнений. Иными словами, важно обучить ребёнка правильному дыханию. Основная задача таких упражнений — увеличить объём вдоха и нормализовать ритм дыхания. Ребёнка следует обучить дыханию с закрытым ртом. Мы тренируем выдох через нос, при этом предлагая малышу: «Вдыхай глубоко и выдыхай медленно через нос». Попробуйте выполнить это сами. На первый взгляд, это упражнение может показаться простым (повторяем его 4-5 раз). Затем мы переходим к выдоху ртом, при этом закрываем ноздри. Малыша нужно научить задерживать вдох, достигая быстрого и глубокого вдоха, а также медленного и продолжительного выдоха.

Суть дыхания заключается в том, чтобы воздух попадал в лёгкие, насыщая кислородом кровь в альвеолах. Дыхание состоит из двух фаз: вдоха, когда грудная клетка расширяется и воздух попадает в лёгкие, и выдоха, когда грудная клетка возвращается к своему первоначальному объёму, сжимая лёгкие и выталкивая воздух. Наша задача — помочь ребёнку качественно очищать лёгкие. Если малыш не выдыхает полностью, в лёгких остаётся загрязнённый воздух, и кровь получает недостаточно кислорода. Обучив его носовому дыханию, вы снизите риск насморка, кашля, гриппа и ангины.

Занятия можно проводить с рифмами и музыкой, а предложенные упражнения помогут детям развить дыхательные навыки и укрепить здоровье. Мы предлагаем следующий комплекс упражнений:

**«ЧАСИКИ»**

Часики вперёд идут,

За собою нас ведут.

И. п. — стоя, ноги слегка расставить.

1 взмах руками вперёд «тик» *(вдох)*

2 взмах руками назад «так» *(выдох).*

**«ПЕТУШОК»**

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

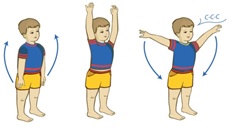
И. п. — стоя, ноги слегка расставить, руки в стороны —*(вдох)*, а затем хлопнуть ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку».

**«НАСОСИК»**

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

И. п. – стоя с опущенными руками. На вдохе руки поднимаем вверх, на длинном выдохе произносим «с-с-с», при этом руки плавно опускаются.

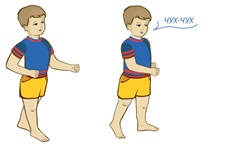
[](http://dou23spb.ru/wp-content/uploads/2019/10/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BA.jpg)

**«КУРОЧКИ»**

Дети изображают кур, которые то спят, то хлопают крыльями. Когда курочки спят, то малыши стоят, наклонившись вперед, свесив расслабленные руки и голову. А когда они хлопают крыльями, дети должны похлопывать себя по коленкам и на выдохе говорить «тах-тах-тах». В конце упражнения необходимо, чтобы ребята подняли руки вверх и сделали глубокий вдох. [](http://dou23spb.ru/wp-content/uploads/2019/10/%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B8.jpg)

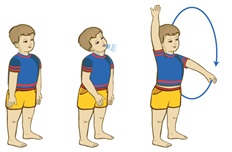
**«ПАРОВОЗИК»**

Полезная и веселая игра. Дети ходят по комнате, с согнутыми в локтях руками, имитируя движения паровоза. На выдохе они произносят «чух-чух», стараясь максимально полно освободить легкие от воздуха, и потом делают носом сильный вдох.

[](http://dou23spb.ru/wp-content/uploads/2019/10/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D0%BA.jpg)

**«ВЕТЕР- ВЕТЕРОК»**

Просим детей изображать ветер, который дует в разные стороны. Вдох делается через нос, стоя, голова прямо. Сильный выдох происходит через сложенные трубочкой губы. На каждый выдох голова поворачивается в сторону, поднимается вверх или направляется вниз. Эти движения чередуются с вращением руками, когда малышей просим разогнать тучи.

[](http://dou23spb.ru/wp-content/uploads/2019/10/%D0%92%D0%B5%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BA.jpg)

**«КОРАБЛИК»**

Детям предлагается широкая ёмкость с водой, в которой находятся бумажные кораблики. Ребята, медленно вдыхая, направляют воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».

**«СНЕГОПАД»**

Можно сделать снежинки из ваты. Предлагаем детям устроить снегопад. Кладём «снежинку» на ладошку ребёнку. Пусть он сдует её правильно.

**«ЖИВЫЕ ПРЕДМЕТЫ»**

Можно взять карандаш, фломастер, катушку из-под ниток. Положить на ровную поверхность стола и предложить детям тихонько подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.

*А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому — и болезнь отступит».*

Подготовили:

Голуб Т. В.,

Таранникова Ю. Ю.