**Роль дыхательной гимнастики,**

**как метод оздоровления дошкольников**

**Дыхание – это жизнь**. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды — несколько дней, то без воздуха — всего несколько минут.

Речевое дыхание отличается от обычного дыхания. Речевое дыхание — это управляемый процесс. А поможет управлять этим процессом — дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика помогает в коррекционной работе с детьми, заикающимися, с ОНР, другими речевыми расстройствами. Она необходима для часто болеющих детей, но так же и для здоровых детей, чтобы сохранить это самое здоровье.

**Дыхательная гимнастика** – это комплекс специализированных ***дыхательных упражнений****,* направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов ***дыхания,*** *постановки различных видов****дыхания****, а также профилактики заболеваний верхних****дыхательных путей****.*

Кроме того, ***дыхательная гимнастика снимает усталость****,* бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, очищает лёгкие, в результате чего во все уголки организма поступает кислород.

С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Проще говоря, необходимо научить детей правильно дышать. **Цель этих упражнений** — увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм. Ребёнка учим дышать при закрытом рте. Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Предлагаем вам самим проделать это. На первый взгляд простое упражнение*(повторяют это упражнение 4-5 раз)*. Затем мы тренируем у ребёнка ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного, продолжительного выдоха.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь в лёгочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох — грудная клетка возвращается к своему обычному объёму, лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух. Ваша задача научить ребёнка хорошо очищать лёгкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине лёгких остаётся изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода, научив ребёнка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частого насморка, кашля, гриппа, ангины.

Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям. Я предлагаю один из многих комплексов 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.

Встать прямо, ноги слегка расставить,

руки в стороны —*(вдох)*, а затем хлопнуть ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»

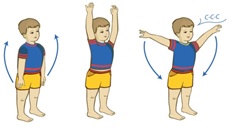
повторить 5-6 раз.

**«НАСОСИК»**

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

Исходное положение – стоя с опущенными руками. На вдохе руки поднимаются вверх, на длинном выдохе произносится «с-с-с» и 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)

**«ДЫХАНИЕ»**

Тихо — тихо мы подышим,

Сердце мы своё услышим.

И. п. — стоя, руки опущены.

1 медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнёт расширяться — прекратить вдох и сделать паузу *(2-3 сек)*.

2 — плавный выдох через нос.

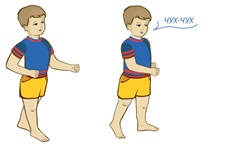
**«КУРОЧКИ»**

Ребенка просят изображать кур, которые то спят, то хлопают крыльями. Это можно делать под ритмичные простые стихи, в виде игры. Когда курочки спят, то малыш стоит, чуть наклонившись вперед, свесив расслабленные руки и голову. А когда они хлопают крыльями, ребенок должен похлопывать себя по коленкам и на выдохе говорить «тах-тах-тах». После этого нужно, чтобы он поднял вверх руки и сделал 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)

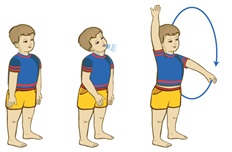
**«ПАРОВОЗИК»**

Веселая и полезная игра. Ребенок ходит по комнате, имитируя согнутыми в локтях руками размашистые движения колес паровоза. При этом нужно, чтобы малыш на выдохе произносил «чух-чух», стараясь максимально полно освободить легкие от воздуха, и потом делал носом сильный вдох. Упражнение выполняется 20-30 сек.

[](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»**

Ребенка просят изображать ветер, который дует в разные стороны. Вдох делается через нос, стоя, голова прямо. Сильный выдох осуществляется через сложенные трубочкой губы. При этом на каждый выдох лицо поворачивается в сторону, поднимается вверх или направляется вниз. Эти движения чередуются с вращением руками, когда малыша просят 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)

**«ПЧЁЛКА»**

Для этого упражнения требуется особое исходное положение. Ребенок должен сесть на стул прямо, опустить голову и обхватить свою грудную клетку, скрестив руки. Необходимо поочередно изображать, как жужжит пчела и как она летает. На продолжительном выдохе ребенок произносит «ж-ж-ж», сжимая скрещенными руками свои ребра. А на вдохе через нос он раскидывает выпрямленные руки в стороны и максимально расправляет плечи. Чтобы выполнение упражнения стало более интересным, можно попросить малыша «полетать» по комнате с разведенными руками.

[](http://dou23spb.ru/wp-content/uploads/2019/10/%D0%9F%D1%87%D1%91%D0%BB%D0%BA%D0%B0.jpg)

Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми можно и нужно проводить статичные дыхательные упражнения в положении сидя на стуле.

**«КОРАБЛИК»**

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ребенок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».

**«СНЕГОПАД»**

Сделайте снежинки из ваты *(рыхлые комочки)*. Предложите ребёнка устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребёнку. Пусть он правильно её сдует.

**«ЖИВЫЕ ПРЕДМЕТЫ»**

Возьмите любой карандаш, фломастер, катушку из-под ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность стола. Предложите ребёнку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.

**«ПУЗЫРЬКИ»**

Эта игра, которую почти все родители считают баловством и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

**«ДУДОЧКА»**

Используем всевозможные свистки, дудочки, детские музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки. Дуем в них.

**«ФОКУС»**

Это упражнение с кусочками ваты, которое помогает подготовить ребёнка к произнесению звука Р. Вата кладётся на кончик носа, ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его, кончик вытянуть вверх и подуть. Ватка в идеале должна взлететь вверх.

**«БАБОЧКА»**

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой привяжите нитку на уровне лица ребёнка. Затем предложите подуть на бабочку, чтобы она «взлетела»

**«СВЕЧА»**

Ребёнку предлагается подуть на огонёк горящей свечи так, чтобы не задуть её, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго, потихоньку, аккуратно.

**«ФУТБОЛ»**

И кусочка ваты или салфетки скатайте шарик — это будет мяч. Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь забить «гол».

**«ГРЕЕМ РУКИ»**

Предложите ребёнку контролировать выдох ладошками *(тыльной стороной)* — дуем на ладошки. Это же упражнение используется при постановке свистящих и шипящих звуков. Если «ветерок» холодный и воздушная струя узкая, значит звук С произносится правильно. При произнесении звука Ш «ветерок» тёплый, «летний», воздушная струя широкая, ладошки греются.

**«КТО СПРЯТАЛСЯ?»**

На предметную картинку, размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромой. Получается, что картинка спрятана под тоненькими полосками бумаги. Ребёнок подует на бахрому, так, чтобы она поднялась и увидит картинку.

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».

Давайте поможем своим детям!