**Значение дыхательной гимнастики при работе с дошкольниками**

Многие дети дошкольного возраста имеют хрупкий иммунитет: они подвержены частым респираторным заболеваниям, страдают от насморка, продолжительного кашля. И родители порой даже не догадываются, что причиной этого может являться неправильное поверхностное дыхание. В этом случае вдыхание и выдыхание воздуха происходит не в полную силу. Как следствие, нет полноценной вентиляции лёгких, растущему организму не хватает кислорода. От этого страдает мозг и другие важные органы, все клетки голодают, ослабляя свои барьеры перед вредоносными микроорганизмами.

***Помимо частых ОРЗ, малыш с плохо развитой дыхательной системой, как правило, отличается бледностью, сонливостью и медлительностью. Он привыкает дышать ртом и не очень развит физически — имеет слабую мускулатуру.***

**Ключевая цель дыхательной гимнастики — научить дошкольника правильно дышать, а значит, укрепить его здоровье.** Лёгкие должны максимально наполняться в процессе вдоха, грудная клетка — расширяться. При выдохе крайне важно, чтобы высвободился весь воздух, в противном случае оставшийся будет ограничивать поступление нового в необходимом объёме.

***Наряду с этим, существуют и упражнения, напротив, нацеленные на тренировку быстрого дыхания. Они имеют свою пользу — помогают укреплению носоглотки и гортани.***

Значение дыхательных упражнений для дошкольников очень велико:

Все клетки организма насыщаются кислородом, улучшаются обменные процессы, все органы начинают полноценно работать. Ребёнок становится менее подверженным респираторным заболеваниям: болезнь быстрее проходит, снижается вероятность развития осложнений.

Упражнения помогают в борьбе с имеющимися хроническими заболеваниями: астмой, гайморитом, проблемах с аденоидами и пр.

Корректируются дефекты речевого дыхания, укрепляется речевой аппарат, что способствует устранению логопедических проблем.

Поскольку мозг получает полноценное кислородное питание, дети становятся более работоспособными и активными, лучше развивается интеллект.

Улучшается и физическое развитие. Занятия физкультурой при правильном дыхании приносят больше пользы, у ребёнка развивается мускулатура, здоровый румянец.

Упражнения учат дошкольников управлять своим дыханием. Как следствие, формируется умение владеть собой, контролировать собственные действия.

Медленный вдох способствует расслаблению, успокоению (это особенно важно для гиперактивных малышей), помогает бороться с волнением, чрезмерной раздражительностью, эмоциональной усталостью.

Интересно, что дыхательные упражнения имеют крайне мало противопоказаний. К примеру, выполнять гимнастику нежелательно ребятам, перенёсшим травмы головного мозга, позвоночника, имеющим остеохондроз шейно-грудного позвоночного отдела, а также высокое давление (артериальное, внутриглазное, внутричерепное).

***Если у ребёнка астма, то интенсивность упражнений следует согласовать с лечащим врачом.***

**Виды дыхательной гимнастики, практикуемые в детском саду**

В дошкольном образовательном учреждении (ДОУ) можно выделить следующие основные виды дыхательной гимнастики.

Игры на дыхание

**Педагог не просто предлагает дошкольникам выполнить определённые полезные упражнения, а представляет их в форме увлекательной игры.** Вариантов здесь множество. Например, малыши создают свой оркестр — одним «музыкантам» раздаются дудочки, другим — губные гармошки. В результате ребята интересно проводят время, укрепляя при этом своё дыхание.

Дыхательная гимнастика в стихах

Полезные упражнения хорошо выполнять под чтение забавного стихотворения. В таком случае они напоминают собой весёлую физкультминутку. При этом дыхательные движения чаще всего сочетаются с общеукрепляющими.

*Упражнение «Бегемотики»*

Бегемотики лежали,
Бегемотики дышали. (Лечь на пол и глубоко дышать)
То животик поднимается, (Вдох)
То животик опускается. (Выдох)
Сели бегемотики,
Потрогали животики. (Сесть на пол, ноги вытянуты, руки упираются сзади в пол)
То животик поднимается, (Вдох)
То животик опускается. (Выдох).

Упражнения из комплекса Стрельниковой

Существуют разные комплексы дыхательных упражнений, основанные на совокупности приёмов: глубоком и поверхностном дыхании, его задержке и искусственном затруднении. Но в дошкольных учреждениях наиболее широкое распространение получила гимнастика А. Стрельниковой.

***Александра Николаевна Стрельникова была педагогом-вокалистом. И при тяжёлой болезни с приступами удушья ей помогла специальная актёрская гимнастика. Именно на ней она основала свою методику, которая впоследствии была запатентована.***

**Общая суть гимнастики состоит в том, что при вдохе грудная клетка вовсе не расширяется, а, напротив, сжимается, поскольку одновременно выполняются соответствующие движения — наклоны, повороты и пр.** За счёт этого кислород попадает в самые отдалённые

области лёгких. Автор методики обращает ключевое внимание исключительно на качество вдохов (они должны быть шумными и резкими), а выдохи считает их естественным последствием.

Упражнения Стрельниковой доказали свою эффективность при терапии не только дыхательных заболеваний (у детей, в том числе), но также патологий сердечно-сосудистой и нервной системы, ЖКТ. Положительный результат наблюдается даже при лечении детского заикания, причём в тяжёлых формах). Кроме того, при выполнении комплекса задействуется почти вся мускулатура тела, что способствует формированию у дошкольников правильной осанки, развивает гибкость.

Полный комплекс Стрельниковой включает в себя более десятка упражнений, однако в ДОУ воспитанникам обычно предлагаются 3 базовых:

***«Ладошки».*** Исходное положение (И. п.) — стоя, руки согнуты в локтях, а сами локти опущены. Производится 4 коротких вдоха, параллельно ребёнок сжимает кисти в кулачок, будто захватывая и удерживая какой-то предмет. Далее перерыв в несколько секунд. Необходимо выполнить 24 подхода.

***«Погончики».*** И. п. — стоя, руки опущены вдоль тела, а кисти сжаты в кулачки. Выполняется 8 коротких вдохов, в процессе каждого из них кулачки резко разжимаются. Рекомендуется сделать 12 подходов с перерывом в несколько секунд.

***«Насос».*** И. п. — стоя, в руки можно взять палку. Параллельно с вдохом дошкольники делают пружинистые наклоны, на выдохе же выпрямляются. Серия состоит из 8 вдохов и наклонов, далее перерыв в несколько секунд. Всего 12 подходов.

**Правила выполнения дыхательной гимнастики в ДОУ**

Проведение с дошкольниками дыхательной гимнастики имеет определённые нюансы:

* Воздух в помещении обязательно должен быть свежим, но не холодным.
* Очень полезно делать гимнастику на улице. Помимо специальных игровых упражнений, хорошо просто предложить детям вдохнуть полной грудью свежий аромат природы (например, после дождя), обратить внимание, как чудесно пахнут цветы на клумбе и пр. Это не только укрепит дыхательные органы, но и обогатит детские представления об окружающем мире. А после прогулки в холодную погоду можно интенсивно подуть на свои ладошки, чтобы согреть их (это тоже полезное дыхательное упражнение).
* Любое упражнение по продолжительности не должно длиться более 3 минут.
* Мышцы тела ребёнка не должны быть напряжены.
* Если у малыша насморк, перед гимнастикой следует очистить носовые ходы.
* Упражнения непременно должны быть регулярными, поскольку оздоровительный эффект наблюдается после длительного курса.
* Если у какого-то ребёнка плохое настроение и он не расположен к занятиям, то нельзя заставлять его тренироваться. Пользы это не принесёт, ведь важен позитивный настрой. Воспитатель должен проявить фантазию, чтобы малыш сам захотел включиться в деятельность.
* Гимнастику нельзя выполнять сразу после приёма пищи, это чревато тошнотой и даже рвотой. Нужно выдержать паузу не менее получаса. Запрещено делать упражнения и на голодный желудок — у ребёнка может просто закружиться голова.
* В процессе выполнения гимнастики нужно следить за состоянием дошкольников. Если кто-то побледнел либо покраснел, прикрыл глаза, стал часто дышать, то нужно сразу предложить этому ребёнку отдохнуть.
* Одно и то же упражнение с течением временем можно усложнять. Например, не просто греть ручки после прогулки — направлять на них глубокое тёплое дыхание, а сопровождать свои действия протяжным произношением гласных звуков («а», «о», «у»).

**Возрастные особенности дошкольников**

**Практиковать дыхательную гимнастику можно уже с ясельной группы.** Для малышей 2–3 лет это должна быть исключительно весёлая игра, в которой воспитатель участвует наравне с дошкольниками.

В старшем же дошкольном звене, помимо прочих упражнений и игр, уже можно практиковать методику А. Стрельниковой. Ведь дети с помощью педагога осознанно подходят к выполнению полезных заданий.