



Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей.

«Дыхание – это жизнь». Действительно, если без пищи организм может прожить несколько недель, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут.

Наша задача заключается в том, чтобы научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины.

Существует много разновидностей дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения главным образом основаны на методах Б.С. Толкачёва, А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко используется оздоровительное дыхание и другие.

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.

Особенности использования дыхательной гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста:

- Дети охотнее выполняют, если она имеет музыкальное сопровождение.
- Весь комплекс необходимо превратить в игру.
- Необходима мотивация для выполнения дыхательной гимнастики. Важное условие эффективности такой гимнастики в том, что её нужно выполнять регулярно, без перерывов.

Варианты дыхательных упражнений:

- вызывающие длительный направленный выдох (игры типа вертушки, мельницы, предметы на воде;
- игры на «поддувание» (ребенок поддувает на легкие предметы – вату, бумажку, легкие шарики;
- игры на развитие физического дыхания (надувает шарики, пускает мыльные пузыри;
- упражнения на развитие речевого дыхания (вдох и выдох через рот и нос;
- упражнения с проговариванием звуков.
- **Дыхательная гимнастика** – полезное и интересное занятие для детей. При помощи игры можно начать развитие органов дыхания с самого раннего возраста. Начиная с двух лет дети с радостью выполняют занятия, а для более старшего возраста отличной мотивацией станет улучшение показателей на физкультуре и в спортивных секциях. Развитие дыхательной системы и насыщение организма кислородом помогут укрепить здоровье ребенка.