Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 5 «Золотой петушок»

городского округа город Мантурово Костромской области

**Роль дыхательной гимнастики в здоровьесбережении детей**

 **дошкольного возраста.**

 Воспитатель:

 Соколова Ольга Васильевна

 г. Мантурово 2022 год

В настоящее время, проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Педагоги детских дошкольных организаций большое внимание уделяют дыхательным упражнениям на занятиях и в свободной деятельности,  что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких. Что же такое дыхание?  ***Дыхание*** — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большее - несколько минут. При недостаточном поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода. Исследования ученых-медиков показывают, что уровень распространенности заболеваний органов дыхания у детей очень высок. Дыхательная система малышей несовершенна. Жизненная емкость легких мала, а потребность в кислороде велика. Слизистая дыхательных путей очень нежная, легко воспаляющаяся. И без того узкие дыхательные ходы при заболевании становятся еще уже, и ребёнку становится трудно дышать. Чтобы эффективно решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках, в дошкольном учреждении можно использовать дыхательную гимнастику.

***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.

**Известно, что дыхательная гимнастика:**

•         повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы

•         предупреждает застойные явления в лёгких  и  способствует нормализации физиологического дыхания через нос:

•         укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы;

•         стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и  сердечно -сосудистую системы, кровообращение;

•         насыщает организм оптимальным количеством кислорода;

•         способствует уравновешиванию нервных процессов.

Дыхательную гимнастику можно использовать в течение всего дня, а именно: в организации физкультурных занятий, в проведении утренней гимнастики, в подвижных играх на прогулке, в беседах, в проведении физкультминуток, в различных форм активного отдыха, самомассажа, пальчиковой гимнастики, в выполнении звуковых дыхательных упражнениях на занятии, в элементах точечного массажа, в гимнастике пробуждения, дыхательную гимнастику можно выполнять как в покое, так и при ходьбе.

**Существуют правила успешного овладения дыхательной гимнастикой:**

• дышать носом

• дышать медленно

• концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;

• выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;

• дышать с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

**Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо:**

Все упражнения выполнять легко, естественно, свободно, без усилий, напряжения и скованности;

Следить за тем, чтобы вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга.

Находиться в расслабленном состоянии, но не сутулиться (спина прямая, плечи развернуты, шея свободна);

**Существует несколько методик дыхательной гимнастики таких авторов:**

***Методика дыхательной гимнастики  К.П.Бутейко.***В основе метода лежат дыхательные упражнения, которые направлены на  дыхание носом и уменьшение глубины этого дыхания, а также на восстановление организма.

***Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.*** Суть этой методики — в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно. Это самая сложная гимнастика, которая используется в старшем дошкольном возрасте.

***Методика звукового дыхания М. Л. Лазарева.*** Направлена на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Разные звуки порождают разные вибрации, которые, в свою очередь, влияют на наше самочувствие.

**При проведении дыхательной гимнастики с дошкольниками необходимо соблюдать следующие советы:**

 Дыхательную гимнастику проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи.

 Перед гимнастикой необходимо очистить нос.

  Продолжительность занятия — от 10 до 20 минут..

 Необходимо учитывать состояние каждого ребенка: при необходимости делать паузы, менять темп выполнения на более медленный, уменьшать дозировку в упражнении.

 Педагогу предварительно необходимо самому освоить технику выполнения дыхательных упражнений.

 Вначале  рекомендуется показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить.

 Выполнять упражнения вместе с детьми;

 Дыхательную гимнастику рекомендуется проводить в игровой форме. Воспитателю необходимо самому быть эмоциональным, включаться в игру заряжать детей своей энергией.

 Для поддержания интереса можно объединять упражнения в комплекс единым сюжетом, меняя игровые приемы и мотивацию ;

 Для сохранения интереса и внимания маленьких дошкольников при организации игровых сюжетов в образовательном процессе можно использовать наглядность — декорации, костюмы.

**Разрабатывая комплекс дыхательной гимнастики необходимо  учитывать:**

•         эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей;

•         доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;

•         степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких и т. д.

**Примерные упражнения на развитие физиологического и речевого дыхания**

**1.     «Лети, бабочка!»**

***Цель:*** развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

**2.     «Ветерок»**

***Цель:*** развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

**3.     «Плыви, кораблик»**

***Цель:*** развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

**Упражнения  по методике  А.Н. Стрельниковой**

**1.     «Насос».**Дети стоят прямо. Ноги немного расставлены в стороны, руки опущены. Необходимо наклоняться вперед, при этом округляя спинку. Шея не должна напрягаться, голова вниз опускается свободно. При выполнении наклона ребенок должен сделать короткий носовой вдох. При выдохе нужно выпрямиться.

**2.     «Ладошки».**Исходное положение — прямая стойка ребенка, руки согнуты, ладони повернуты наружу. Каждый вдох — это энергичное сжатие ладошек в кулачки, как бы попытка схватить предмет. Движения выполняются только кистями на четыре коротких и шумных вдоха. Выдох осуществляется произвольно ртом или носом. Далее 5 секунд перерыва — и снова повторяется серия из четырех вдохов. Общее количество их составляет 96.

**Упражнения  по методике  К.П.Бутейко**

Полное дыхание правой, затем левой половиной носа. Выполнить по 10 раз.

 Втягивание живота. Выполнять в течение 7,5 секунды, на полном вдохе. Затем следует максимальный выдох в течение 7,5 секунды, затем 5 секундная пауза. Это все делается так, чтобы мышцы живота были втянутыми все время. Повторить 10 раз.

 Максимальная вентиляция легких. Нужно выполнить 12 максимально быстрых вдохов и выдохов. Это значит, в течение 2,5 секунд выполняем вдох, 2,5 секунды выполняем выдох. И так делаем в течение одной минуты. После этого сразу нужно выполнить максимальную паузу на выдохе. Выдох должен быть предельным. Выполнить один раз.