**[Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста.](https://moluch.ru/conf/ped/archive/144/6515/)**

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека. В последнее время, во многих детских учреждений, отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Такие дети расторможены, часто без причины агрессивны, не способны самостоятельно подавлять отрицательные эмоции, управлять своей душой и телом. Для преодоления имеющихся у них нарушений, одним из важнейших компонентов является система дыхательных упражнений, дыхательная гимнастика. Любой человек, будь то это ребенок или взрослый, может некоторое время обойтись без пищи, без воды, но без воздуха не проживет и десяти минут.

Привычка дышать ртом вредна, приводит к заболеваниям щитовидной железы, дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Кроме того, такая гимнастика значительно повышает силы защитных механизмов, предохраняющих мозг от недостаточного кровоснабжения.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, ринофарингит, риносинусит, гайморит, хронический бронхит, аденоидит, полипы носовой полости часто являются причиной звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции.

Известно немало методик дыхательной гимнастики (по К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой, по системе йоги и др.), но механически следовать какой-либо из них не целесообразно. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека: стоит неподготовленному человеку пробежать несколько десятков метров, как он начинает учащенно дышать и ощущать одышку из-за слабого развития дыхательных мышц. У тренированных людей не бывает одышки, и их дыхание быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузки. Регулярное занятие дыхательной гимнастикой позволит детям не только чувствовать себя лучше, но и правильно вести диалог используя пунктуацию и выразительность речи. Так как, зачастую, дети не следят за своей речью: не глотают слюни, быстро говорят, без эмоций. Так же во многих детский садах имеется бассейн. И если утреннюю гимнастику каждый день начинать с дыхательной гимнастики, это позволит нашим детям дышать правильно, когда они плавают.

При разработке комплексов дыхательной гимнастики учитывается: -   эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;

-   доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста; -   степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких, развитие верхних дыхательных путей и т. д.

С целью систематического использования дыхательных упражнений они должны включаться в комплексы оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий.

Примерные комплексы гимнастики:

«Послушаем свое дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам — состояние организма.

Исходное положение — стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент).

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют: -   какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части — волнообразно);

-  какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);

-  тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

Исходное положение — стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5–10раз). Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

«Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, реберное дыхание)

Исходное положение — лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки. 1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2.На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Повторить 6–10 раз.

«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Исходное положение — лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4–8 раз.

«Ветер» (очистительное, полное дыхание)

Исходное положение — лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3–4 раза.

«Ёжик»

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4–8 раз.

«Губы «трубкой»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы. 2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа. 3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух). 4. Пауза в течение 2–3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4–6 раз.

«Ушки»

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправовлево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4–5 раз.

«Пускаем мыльные пузыри»

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. 3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3–5 раз.

«Язык «трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой». 2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки. 3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза — 3–5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

«Насос»

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. 2. Выполнять наклоны вперед-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5–7 пружинистых наклонов и вдохов). 3. Выдох произвольный. Повторить 3-5 раз.

«Нюхаем цветочки»

1. Руки перед собой, сжатые в кулак, представляем, что в одной руке ромашка, а в другой одуванчик. На «раз» — дети нюхают ромашку, на «два» — сдувают одуванчик.

2. Исходное положение — основная стойка. На «раз» — дети приседают, собирая как можно больше цветов, на «два» — резко сдувают все цветочки. Данные упражнения позволят детям правильно дышать во время всех физических нагрузках и стать выносливыми ребятами!

Литература:

1. Горбатенко О. Ф., Кардаильская Т. А., Попова Г. П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. — Волгоград: Учитель, 2008 г.

2. Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4–7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. — Волгоград: Учитель, 2009 г.

3. Яковлева Л., Юдиной Р. Дошкольное воспитание. — 1997. — № 2. — С. 14–20. 4. http://doshvozrast.ru/ozdorov/gimnastika10.htm Основные термины (генерируются автоматически): грудная клетка, Исходное положение, дыхательная гимнастика, ребенок, вдох, Выдох, вдох носом, наклон головы, дыхательная мускулатура, воздух.  
https://moluch.ru › conf › ped › archive

Пожалуйста, не забудьте правильно оформить цитату:  
Кольгина К. А. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста [Текст] // Педагогическое мастерство: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2014 г.). — М.: Буки-Веди, 2014. — С. 162-164. — URL https://moluch.ru/conf/ped/archive/144/6515/ (дата обращения: 24.08.2019).