«**Дыхательная гимнастика**,

как **здоровьесберегающая технология в ДОУ**»

В семьях, где есть маленький ребенок, часто возникает

вопрос о **здоровье малыша**. Вырастить ребенка **здоровым - одна из**

главных задач **родителей** и работников образовательных

учреждений. Так как же помочь ребенку выработать навыки,

которые будут помогать следить за своим **здоровьем**?

Проблема воспитания **здорового** ребенка была и остается

наиболее актуальной. В связи с этим возникает необходимость

поиска наиболее эффективных путей укрепления **здоровья малыша**,

таких как профилактика заболеваний, увеличение двигательной

активности, изменение недостатков физического развития и другие.

Одной из наиболее эффективных профилактик для снижения

уровня заболеваний у детей склонных к эпизодическим

заболеваниям является **дыхательная гимнастика**.

**Дыхание** – это один из незаменимых физиологических

процессов человека. От **дыхания зависит не только здоровье**

человека, но и его работоспособность, физическая и умственная

деятельность, выносливость. **Дыхательная система детей**

несовершенна. Согласно статистическим данным, уровень

распространенности заболеваний органов **дыхания в дошкольном**

возрасте очень высок. Жизненная емкость легких мала, а

потребность в кислороде велика. Слизистая **дыхательных путей**

нежная и легко воспаляющаяся. Узкие **дыхательные ходы при**

заболевании становятся еще уже, и ребенку становится трудно

дышать.

**Дыхательная гимнастика** - неотъемлемый компонент лечения

любых заболеваний **дыхательных путей**. Она способствует

укреплению **здоровья** и является надежной профилактика ОРВИ.

Регулярные занятия помогают укрепить **дыхательную мускулатуру**

и иммунитет ребенка, даже когда он **здоров**.

Известным фактом является то, что **дыхательная гимнастика**:

• повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость,

закаленность и устойчивость организма к заболеваниям

**дыхательной системы**;

• предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту,

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.

Из вышесказанного видно, какое важное место занимает

**дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как**

важно подойти к решению этой задачи обдуманно и ответственно.

Главная задача **дыхательной гимнастики для ребенка – это**

научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять

легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе

освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем

сжатия легких.

Основные правила **дыхательной гимнастики**:

1. дышать носом;

2. дышать медленно;

3. концентрировать внимание на **дыхательном упражнении**, что

увеличивает его положительное воздействие;

4. выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет

удовольствие;

5. дышать с удовольствием, так как положительные эмоции сами по

себе имеют значительный **оздоровительный эффект**.

С детьми **дыхательную гимнастику** необходимо 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.

Картотека **дыхательной гимнастики**

Карта №1

«Задуй упрямую

свечу»

В правой руке держать цветные полоски бумаги; левую

ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот;

затем длительно **выдыхать**, *«гасить свечу»*.

Карта №2

*«Самолёты»*

По команде воспитателя *«заводятся моторы»* -

произносятся на выдохе *«р-р-р-р»*; летают самолёты–*«ж-жж-ж»*; разворачиваются на виражах – *«у-у-у-у»*; садятся на

посадку – *«ух-ух-ух»*.

Карта №3

*«Пузырь»*

Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе

с воспитателем:

Раздувайся пузырь,

Раздувайся тугой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После

слов: *«пузырь лопнул»*, дети опускают руки и произносят

*«пух»*; после чего *«надувается»* новый пузырь.

Карта №4

*«Чудо нос»*

После слов *«задержу****дыхание****»* дети делают вдох и

задерживают **дыхание**. Воспитатель читает стихотворный

текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу,

Дышу свободно,

Глубоко и тихо –

Как угодно.

Выполню задание,

Задержу **дыхание**.

Раз, два, три, четыре –

Снова дышим:

Глубже, шире.