**Комплекс упражнений с элементами дыхательной гимнастики**

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, в частности и на состояние здоровья в целом. Поэтому очень важно уделять большое внимание дыхательным упражнениям на занятиях и в свободной деятельности, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких.

Дыхание является главнейшим источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большее – несколько минут. При достаточном поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода.

Дыхание – это втягивание и выпускание воздуха легкими, как процесс поглощения кислорода и выделения углекислот живым организмом. При нормальном дыхании человек дышит через нос. Такое дыхание имеет большое значение для организма. Холодный воздух, проходя через слизистую оболочку носа, согревается. Кроме того, задерживаются частички пыли, попадающие с воздухом. Дошкольников необходимо обучать правильному носовому дыханию. Это позволит эффективно защитить легкие от пыли, переохлаждения и адаптировать их к холодному воздуху.

«Дыхательная система ребенка устроена природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача - сохранить ее здоровой»

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться). Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Преимущества дыхательной гимнастики:

1. Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег, плавание – особенно;

2. Дыхательная гимнастика - отличная профилактика болезней;

3. Гимнастика положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная - в работу включаются все мышцы;

4. Для занятий гимнастикой не требуется особых условий;

5. Высокая эффективность. После первых занятий объем легких значительно увеличивается;

6. Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетке.

Комплекс упражнений

(с элементами дыхательной гимнастики)

«Гуси летят, ёжик, регулировщик, маятник, радуга, вырасти большой»

Гуси летят:

Гуси высоко летят.

На детей они глядят.

И.п. – о.с.

1 – руки поднять в стороны (вдох);

2 – руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох).

Ёжик:

Ёжик добрый, не колючий,

Посмотри вокруг получше.

И.п. – о.с.

1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;

2 - поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы. (8 раз.)

Регулировщик:

Верный путь он нам покажет,

Повороты все укажет.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);

2 – левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»).

Маятник:

Влево, вправо, влево, вправо,

А затем начнем сначала.

И.п. – руки на поясе (вдох);

1 – наклон вправо (выдох);

2 – и.п. (вдох);

3 – наклон влево (выдох);

4 - и.п. (вдох).

Выдох со звуком «т-у-у-х».

Радуга, обними меня:

И.п. – о.с.

1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;

2 – задержать дыхание на 3-4 сек;

3 – растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот, грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо.

Вырасти большой:

Вырасти хочу скорей,

Добро делать для людей.

И.п. – о.с.

1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 –опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).

Произносить звук «у-х-х».