

Роль дыхательных упражнений в системе здоровье сбережения детей.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Дыхательная гимнастика положительно влияет на:

- **Обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;**
- **Способствуют восстановлению центральной нервной системы;**
 - **Улучшает дренажную функцию бронхов;**
- **Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;**
- **Исправляет развитие в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.**

Основными задачами дыхательных упражнений на занятиях являются:

- Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).**
 - Тренировка силы вдоха и выдоха.**
 - Развитие продолжительности выдоха.**
- Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее воздействие:**
 - Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;**
 - Способствует восстановлению центральной нервной системы;**
 - Восстанавливает нарушенное носовое дыхание.**

А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому - и болезнь отступит». С чего же начать?

Дыхательную гимнастику можно начать с игровых упражнений.

Дыхательное упражнение «Шум моря»
Слушаем (в записи) звуки моря, а затем - «дышим», как море. Делаем тихий, мягкий вдох животом и плавно поднимаем вверх руки. А потом – выдыхаем на звук «Ш» и опускаем руки.

Дыхательное упражнение «Воздушные Шарик»

Активный вдох, подносим воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы начинаем надувать его. Нужно следить глазами за тем, как шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Надо дуть осторожно, чтобы шарик не лопнул. А потом, можно показать красивые шары друг другу.

Дыхательное упражнение «Шарик спускается»

Глубокий медленный вдох – через нос, медленный выдох – через рот на звук «ссссс»

Дыхательное упражнение «Одуванчик»
Вдох через нос – лёгкий, бесшумный, выдох –
через рот, со звуком восхищения «ах!».

**Дыхательное упражнение «Пушистый
одуванчик»**

Активный долгий вдох - набираем много
воздуха, чтобы сильно дунуть на одуванчик,
который распушился. Можно использовать
вату или пушинку (гусиный, утиный пух).
Говорим, что создадим в комнате снегопад,
удерживая пушинку в воздухе, как можно
дольше.

Дыхательное упражнение «Ладочки»
(по А.Н.Стрельниковой)

Ладушки-ладочки, звонкие хлопушки.
Мы ладошки все сжимаем, носом правильно
вдыхаем.

Как ладошки разжимаем, то - спокойно
выдыхаем.

Пение – уникальная дыхательная гимнастика.
Искусство пения - это и есть прежде всего
правильное дыхание, которое и является
одним из важнейших факторов здоровой
жизни.