***Здоровью нельзя научить – надо воспитывать потребность быть здоровым.***

Введение ФГОС дошкольного образования требует новых нестандартных подходов к оздоровлению детей, так как прежние формы и методы не могут в полной мере противостоять ухудшению здоровья подрастающего поколения. Многие современные здоровьесберегающие технологии по снижению заболеваемости детей и подростков дают положительные результаты. Одна из главных  оздоровительных задач – способствовать правильной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем организма.

Дыхательная гимнастика, которую я использую в своей работе, дает большой положительный результат в укреплении здоровья детей. Активно включает в работу все части тела (руки, ноги, голову, брюшной пресс, тазобедренный пояс, плечевой пояс, вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, возрастает потребление кислорода).

Дыхание у детей дошкольного возраста из-за особого строения органов дыхания отличается от этого процесса у взрослых. Дыхание у детей не глубокое, поверхностное, но частое. Потребность в кислороде при движениях сильно возрастает. У взрослых она удовлетворяется за счет углубления дыхания, у детей – за счет учащения дыхания. Благодаря частоте дыхания вентиляция легких у детей происходит значительно лучше, чем у взрослых.

       Работая в тесном сотрудничестве с воспитателями по ОО «Физическое развитие», я знакомлю детей с функцией внешнего дыхания. Юный учитель здоровья Йоник – сын Воздуха помогает освоить детям способы дыхательной гимнастики. С дошкольного возраста надо приучать детей дышать через нос. Персонаж Йоник помогает понять детям, что при дыхании через нос воздух, проходя через каналы носа, согревается, очищается от пыли благодаря ресничкам, имеющимся на слизистой оболочке носа, и поступает в легкие чистый и теплый. При дыхании через рот главная дыхательная мышца плохо работает, грудная клетка, сердце, легкие плохо развиваются, жизненная емкость легких обычно бывает низкой. Поэтому совершенно неправильно мнение о том, что при дыхании через рот человек глубже дышит, чем через нос.

        Если ребенок начинает дышать не через нос, а через рот, особенно во время бега, то это является главным сигналом, что он получил достаточную физиологическую нагрузку и ее надо снизить, т.е. перейти с бега на ходьбу.

        Дети дошкольного возраста имеют склонность задерживать дыхание при выполнении всякого непривычного движения, требующего от  них некоторого усилия и напряжения. Первая задача инструктора по физкультуре – научить ребенка не задерживать дыхание при выполнении упражнений. Инструктор должен обращать внимание детей на момент выдоха, а не вдоха. В этих целях гимнастические упражнения можно сопровождать звуками или словами, соответствующими образу упражнения. Слова, звуки нужно произносить в тот момент, когда нужно сделать выдох, т.е. когда грудная клетка сужается. Например, в упражнении «Погреемся» в момент обхвата кистями рук противоположных плеч делается выдох и произносится слово «ух». Или, когда сокращаются мышцы брюшной полости, например, в упражнении «Рубим дрова» при наклоне вниз дети  делают выдох и произносят слово «ух» и т.д. Вдох совпадает с моментом расширения грудной клетки  и выпрямления туловища. При боковом сгибании и поворотах туловища выдох совпадает с наклоном или поворотом туловища в одну сторону, а вдох – с поворотом в другую сторону или с моментом выпрямления, если упражнения делаются с остановкой на моменте выпрямления. Слова и звуки не только регулируют дыхание, но и придают упражнениям эмоциональную окраску.

 Для урегулирования дыхания необходимо, чтобы темп движения детей соответствовал темпу их дыхания. Нельзя забывать, что темп дыхания у детей более быстрый, чем у взрослых. Важно, не ошибиться, дав очень медленный темп для движения, иначе движения детей не совпадут со вдохом и выдохом, что неблагоприятно отражается на их дыхании.

       Известно немало методик дыхательной гимнастики (по А.Н.Стрельниковой, К.П.Бутейко, по системе Йоги и др.), но механически следовать какой-либо из них нецелесообразно.

Метод дыхательной гимнастики открыла для себя мать Александры Николаевны – Александра Северовна Стрельникова, которая, так же как и дочь, была преподавательницей пения. Она занималась постановкой голоса, к ней старались попасть на занятия люди, работа которых была связана с пением. Первоначально Александра Северовна даже не предполагала, что ее дыхательная гимнастика сможет лечить людей.

Александра Николаевна Стрельникова в юности часто страдала от сердечных приступов; однажды ночью, когда невозможно было получить медицинскую помощь, начался один из самых тяжелых приступов. Тогда Александра Николаевна вспомнила о дыхательных упражнениях. Она стала дышать, как учила мать, превозмогая боль. К утру удушье отступило, сердечный ритм нормализовался. С той поры она стала регулярно заниматься парадоксальной гимнастикой и в преклонном возрасте не знала тех недугов, которыми страдает большинство пожилых людей: у нее не было проблем с сердцем, ее миновала болезнь века остеохондроз, у нее никогда не повышалось давление.

Патологические изменения у детей дошкольного возраста, возникающие при простудных заболеваниях, ослабляют дыхательную мускулатуру, что ведет к ухудшению легочной вентиляции. Поэтому использование на занятиях элементов дыхательных гимнастик способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких. Регулярные занятия физическими упражнениями повышают силу межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, и тем самым повышают дыхательный объем легких. Кроме того, в упражнениях заложены дополнительные резервы тренировки дыхания и внимания.

Благодаря дыхательной гимнастики решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья детей;

-восстановление нормального физиологического **дыхания через нос**;

-направление энергии детей *в мирное русло* и полное удовлетворение потребности в двигательной активности.

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

В своей работе я использую дыхательную гимнастику систематически включая, как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультуре после нагрузки; в утренней гимнастике, включаю в комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) и в заключительную часть занятия для восстановления.

Перед проведением дыхательной гимнастики, все упражнения выполняю сначала сама. Дыхательные упражнения могут быстро утомлять ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие упражнения необходимо ограничивать по времени. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребёнка

Упражнения для детей провожу в игровой форме. Дыхательную гимнастику можно проводить стоя, сидя, лежа. Необходимо дозировать количество и темп проведенных упражнений, вдыхать воздух через нос, выдыхать через рот, заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде, помещение должно быть хорошо проветрено, а упражнения выполняются или до еды, или же не раньше чем через час после еды.

Чтобы заинтересовать ребенка, упражнения подбираю их с веселыми названиями. Большинство пособий изготавливаю сама, стараюсь их делать яркими и привлекательными.

        Привожу пример упражнений дыхательной гимнастики, включаемых в комплекс ОРУ.

***Куры***

Бормочут куры по ночам,

Бьют крыльями: тах, тах.

Поднимем крылья мы к плечам,

Потом опустим так.

И.п.: стоя. Наклониться  пониже, свободно свесив руки и опустив голову. Произнося «тах, тах», похлопывать себя по коленям – выдох. Выпрямиться, подняв рукик плечам – вдох. Повторить 3-5 раз.

***Самолет***

Посмотрите в небеса,

Самолет там, как оса.

«Ж-ж-ж-ж»  - жужжит самолет

И машет крыльями.

Ребята, в полет!

Полетаем-ка с нами!

И.п.: стоя. Развести руки в стороны ладонями вверх.  Сделать поворот в сторону, произнося «Ж-ж-ж-ж»  - вдох, опустить руки- выдох. Повторить 2-4 раза в каждую сторону.

***Насос***

Это очень просто:

Накачай насос ты.

Направо, налево

Руками скользя,

Назад и вперед

Наклоняться нельзя.

Накачай насос ты.

Это очень просто.

И.п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклониться  поочередно вправо и влево. При наклоне делать выдох и произносить «с-с-с», при выпрямлении – вдох. Повторить 4-5 раз.

        Регулярное выполнение этих упражнений поможет детям научиться регулировать процесс  дыхания, концентрировать на нем свое внимание в целях контроля за расслаблением своего организма и психики

Во время физкультурного занятия полезно провести небольшую беседу о легких и их значении в жизнедеятельности.

В качестве демонстрационного материала использую вот такой фартук с изображением внутренних органов человека, в том числе легких.

- Для того, чтобы легкие хорошо работали, грудь должна быть свободно расправлена. Тогда нам будет легко дышать. А если мы сдавим грудь, каким будет наше дыхание?

-Почему вы так часто дышите? Вы  всегда так дышите? А почему вы сейчас часто дышите?

- Попробуйте совсем не дышать. Хорошо так жить? Может, совсем не будем дышать? Правильно, без воздуха жить нельзя.

- Что управляет нашим дыханием? Как узнать, что с нашими легкими что-то случилось? (Человек кашляет или ему трудно дышать.)

Или о необходимости следить за правильной осанкой:

-Всегда ли нам необходимо много воздуха? Когда нам нужно много воздуха?

Постепенное овладение детьми навыками правильного дыхания, умение по дыханию определять состояние своего организма позволит им на протяжении всей жизни повышать сопротивляемость к простудным и другим заболеваниям, поддерживать работоспособность и нормальное психологическое состояние.