**Роль дыхательной гимнастики в жизни дошкольников**

Одна из проблем в современном обществе – формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма. Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников. Связано это с тем, что в последнее время возросло количество туб-инфицированных и часто-болеющих детей. На физкультурных занятиях дети быстро устают, поскольку не сочетают дыхание с движением. При обследовании детей выявлено, что более чем у половины детей нарушено носовое дыхание. Установлена связь между способом дыхания и успехами в обучении. Правильно дышит ребенок или нет – от этого зависит его физическое и интеллектуальное развитие.

Неотъемлемой частью оздоровительного режима детского учреждения является дыхательная гимнастика, способствующая развитию и укреплению грудной клетки, повышающая общий жизненный тонус ребенка, сопротивляемость и устойчивость детского организма к простудным заболеваниям.

Дети учатся технике дыхания – дыхание через нос, с закрытым ртом, глубокий вдох, продолжительный выдох. И они очень легко приспосабливаются к выполнению дыхательных упражнений. Упражнения «Плакса», «Веселая пчелка», «Часики», «Упрямый ослик» – все проводятся в игровой форме. Воспитатели предлагают надувать воздушные шарики детям, имеющим заболевания органов дыхания.

Дышать надо через нос, даже незначительная «неисправность» носового дыхания вредно отражается на всем организме. Ведь в минуту ребенок делает более 20 вдохов и выдохов! И весь этот воздух должен пройти без каких-либо препятствий через «входные ворота» – нос.

Если ребенок дышит ртом. Что же делать? Прежде всего, дыхание нужно тренировать. Рекомендуются специальные упражнения, задача которых сводится к тому, чтобы научиться дышать только носом. А отдельные приемы следует отрабатывать до тех пор, пока нормальное носовое дыхание не станет привычным. При систематических тренировках вырабатывается стереотип, обеспечивающий правильное, ритмичное сочетание глубокого дыхания с движениями. Под правильным дыханием подразумевается ритмичное дыхание, выдох должен быть в два раза больше вдоха, вдох через нос, а выдох через рот.

Дыхательная гимнастика особенно рекомендуется часто болеющим детям.

Невозможно переоценить роль правильного дыхания. И всегда необходимо соблюдать общие правила, они всегда одинаковы:

* дышать нужно с удовольствием
* положительные эмоции, дыхательная радость

В этом – залог успеха.