**«Дыхательные упражнения - Здоровьесберегающие технологии для сохранения здоровья дошкольников»**

Богданова Н.А

Анализ медицинских работников детского сада по детской заболеваемости в дошкольном учреждении показывает, что большой процент заболеваемости – заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем, острые респираторные заболевания, которые ослабляют дыхательную мускулатуру, нарушают проходимость бронхов, что ухудшает легочную вентиляцию.

Не маловажной причиной ухудшение здоровья детей, являются и увлечения детей гаджитами, отсюда и малая подвижность, пассивность и наоборот гиперактивмость. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на их дальнейшее развитие.

Цель дыхательной гимнастики:

*- укрепление здоровья детей*

*-тренировать умение координировать свои движения;*

*-развивать речевой аппарат.*

 Профилактика простудных заболеваний, повышение защитных сил организма – главное, над, чем нужно работать в детском саду.

 Огромное значение так же имеет развитие осознанного интереса у детей и их родителей к оздоровительным технологиям, стремление научиться, ими пользоваться, в дальней шей жизни.

Педагоги группы большое внимание уделяют дыхательной гимнастике, что

 играет большую роль в развитии детей, и мы используем дыхательную гимнастику Стрельниковой в старших группах. Это один из методов естественного оздоровлевания организма. Гимнастика учит ребенка дышать правильно, что развивает легкие, повышает газообмен и тем самым помогает детям расти и развиваться.

 Если приучить ребенка дышать правильно, это поможет:

 -ускорить умственное и физическое развитие;

 -повысить работоспособность и выносливость;

 -преодолеть стресс;

 -снизить избыточный вес;

 -улучшить осанку;

 - развить гибкость и пластику.

Сочетание движений и дыхания в системе Стрельниковой, способствует активному насыщению организма кислородом и его эффективному использованию, тренировки легких, развитию респираторной мускулатуры.

 Прежде чем приступить к выполнению упражнений, необходимо детей

научить вначале просто правильно дышать.

 Обычно физическое усилие совершается на выдохе, а в системе Стрельниковой наоборот, каждому движению рук, ног, головы и т.д. соответствует резкий и короткий вдох носом (как шмыкать носом).

 Базовый комплекс включает 12 дыхательных упражнений. Исходное положение-стойка с прямой спиной. Движения и вдохи выполняются короткими сериями по 8 раз, затем медленный, спокойный неслышный выдох через рот. После этого пауза 3-5 секунд и упражнение начинается нова. Следить за этим помогает счет.

 1 этап - упражнения движениями рук: *«ладошки», «насос», «погончики»*

 2 этап - подключаем к движениям голову: *«повороты голов, «ушки», «маятник* *головой»*

 3этап - усложняем движения: *«кошка», «обними плечи», «большой мячик»*

 4 этап - приседания*: «перекаты», «передний шаг», «задний шаг»*

 Детям с **речевыми** нарушениями необходимо **развивать речевое дыхание**, так как неумение управлять своим дыханием не может обеспечить правильное звукообразование, а также создать условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Работа голосового аппарата - это постоянная нагрузка на дыхание.

Для **развития речевого дыхания** детей были придуманы и изготовлены дидактические игры-упражнения, назначением, которых является **развитие** длительного непрерывного ротового выдоха и активизации губных мышц:

- «Плыви корабли»;

- «Удержи шарик» ;

- «Воздушный гимнаст;

- «Накорми птенца»;

- «Метель»;

- «Футбол» ;

- «Авторалли» ;

- «Весёлые пузырьки»;

- «Кляксотерапия» и др.

 Игровые упражнения могут быть самые **разные**: как индивидуальные, так и подгрупповые, носящие соревновательный характер. Такие упражнения детей заинтересовывают, увлекают, захватывают: "Кто сильнее дунет?", "Кто забьет больше голов", "У кого **шарики выше поднимется**?", "Чья машина доедет до старта быстрее?", и т. д.

Ожидаемый результат:

 - снижение простудных заболеваний у воспитанников;

 - изменение отношения детей к сохранению своего здоровья;

 - повышение компетенции педагогов и родителей в оздоровительной методике детей;

 - формирование «правильных» дыхательных привычек.

 Выполнение дыхательных упражнений - способ профилактики возникновения простудных заболеваний, укрепление психофизического здоровья дошкольников, формирование речи, что обеспечивает правильное их развитие.

 **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдулина Г.Г. Техники дыхательных упражнений как компоненты системы оздоравления: Учебно-методическое пособие/ Казань: Казанский университет, 2016.-40.с
2. Минникова Н.В. Трофимова Я.А. Оценка эффективности использования дыхательной гимнастики по А.Н.Стрельниковой со старшими дошкольниками //Наука-2020 / №4 (15).-2017.-С.136-141.
3. Дыхательная гимнастика Стрельниковой для взрослых и детей // Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области/Екатеринбург-2016г.
4. «Большая энциклопедия дыхательных гимнастик» Орлова Л., 2007г.
5. Оздоровление детей в условиях детского сада /Под ред. Л.В.Кочетковой.-М.: ТЦ Сфера, 2005.-112с.-(Библиотека руководителя ДОУ)