

«Роль дыхательной гимнастики как метод оздоровления дошкольников»

*Подготовила Макуха М. М. Музыкальный
руководитель.*

Дыхание – это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражения. Действительно, если без твёрдой пищи организм может обходиться в течение нескольких месяцев, без воды – несколько дней, то без воздуха – всего несколько минут.

Речевое дыхание отличается от обычного дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. А поможет управлять этим процессом дыхательная гимнастика. Она необходима не только для часто болеющих детей, но и для здоровых детей, чтобы сохранить здоровье. 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». Давайте поможем своим детям! С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Их цель – увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм. Ребёнка учим дышать при закрытом рте. Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». (Повторить упражнение 4-5 раз). Затем мы тренируем у ребёнка ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного, продолжительного выдоха. Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь в лёгочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох - грудная клетка возвращается к своему обычному объёму, лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух. Ваша задача научить ребёнка хорошо очищать лёгкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине лёгких остаётся изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребёнка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частого насморка, кашля, гриппа, ангины.

Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождением.