**«Дыхательная гимнастика для часто болеющих детей».**

Дыхание - синоним жизни. Поэтому для человека важно не только дышать, но и  не менее важно дышать правильно. От того, как человек дышит, зависит работа всех систем органов. Частота, глубина вдохов и выдохов влияют на все функции организма человека, включая и сознание.

Академик В.П. Петленко, подчеркивая значение дыхания, приводит древнее изречение: "Ум властелин чувств, а дыхание - властелин ума".

Большинство дошкольников не умеют правильно дышать во время ходьбы, бега и выполне­ния других физических упражнений. Многие дети плохо сочетают дыхание с движением. Неправильное дыхание препятствует нормальному насыщению крови кислородом, приводит к дисфункции обмена веществ, снижает общую физическую и умственную рабо­тоспособность, провоцируя быстрое утомление. Именно поэтому в профилактике многих заболеваний значительное внимание отводится культуре дыхания. Дыхательные упражнения особенно необходимы для детей с ослабленным здоровьем. Нормализация дыхания в результате выполнения различных ды­хательных гимнастик снижает проявление многих патологических изменений в организме, поднимает общий жизненный тонус.

Особенно благоприятны для органов дыхания быстрая и длительная ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание. Но даже при их систематичности не следует игнори­ровать общее положительное развивающее и общеукрепляющее действие дыхательной гимнастики.

Дыхание осуществляется дыхательными центрами нервной системы и состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой. Дыхательная пауза, следующая за выдохом, обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы.

«Перебор дыхания» влечёт за собой резкий выдох – голос звучит прерывисто, форсированно. Количество выдыхаемого воздуха не должно быть слишком большим. Необходимо избегать задержек дыхания, которые приводят к кислородному «голоданию» и повышенной утомляемости.

Обучение детей правилам гигиены дыхания и навыкам его регуляции полезно и необходимо начинать с дошкольного возраста и продолжать в школе, так как с дыханием связаны: речь, движение, кровообращение, терморегуляция, обменные процессы в тканях, активность нервной и иммунной систем, биологические ритмы организма.

Дыхательные упражнения разви­вают продолжительный, рав­номерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю через рот. Вызывая положительные эмоции, такие упражнения повышают инте­рес ребенка к дыхательной гимнастике, которые к тому же способствуют развитию творческого воображения и фантазии.

**Рекомендуемые упражнения**

**«Часики».** Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опу­стить. Размахивая вперед и назад прямыми руками, произ­носить тик-так (6—7 раз).

**«Дудочка».** Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленно вдох с произнесением звука п-ф-ф-ф (4 раза).

**«Петушок».** Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны и вздохнуть, затем похло­пать по бедрам со словами ку-ка-ре-ку — выдох (4 раза).

**«Паровозик».** Ходить по комнате, делая попеременные дви­жения руками и приговаривая чух-чух-чух (15—20 с).

**«Веселый мячик».** Встать прямо, ноги расставить. Под­нять руки с мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком у-х-х-х — выдохнуть, затем догнать мяч (4—5 раз).

**«Гуси».** Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох — опускать вниз с произнесением длительного звука г-а-а-а (1 мин).

**«Каша кипит».** Сесть на стул. Одну руку положить на жи­вот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь — вдохнуть, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот — выдохнуть. При вдохе громко произносить ф-ф-ф (4 раза).

Упражнения можно включить в комплекс утренней гим­настики, разминки после сна, во время прогулки (не менее 2 раз в день).