«Использование
дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой для детей дошкольного возраста»

За последние годы резко ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем — ОРВИ, ОРЗ. Поэтому целесообразно с раннего возраста уделять должное внимание укреплению и оздоровлению организма. Значительную роль в этом играет дыхательная гимнастика, которую можно проводить даже сидя дома.

Без правильного дыхания невозможна и хорошо звучащая речь!

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, гайморит, хронический бронхит и др. часто являются причиной нарушения звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции. Поэтому детей дошкольного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов.

Дыхательная гимнастика была разработана педагогом - фониатором Александрой Николаевной Стрельниковой в 40-х г. г. XX в. и предназначалась для восстановления певческого голоса. Она улучшает носовое дыхание, состояние голосового аппарата, включая голосовые связки, формирует диафрагмальное дыхание, увеличивает объем легких.

Данный тип гимнастики для детей является уникальнейшей методикой, выступающей и в качестве профилактического средства, и в качестве эффективного лечения. Для детей дыхательная гимнастика очень полезна тем, что с раннего возраста учит малышей правильно дышать, помогает его физическому развитию и способствует укреплению иммунитета.

Комплекс дыхательной гимнастики состоит из 11 упражнений.

«Ёжики»

На спине иголки, длинные и колкие.

А свернётся он в клубок-

Нет ни головы, ни ног.

- Кто это такой? Правильно, ёж. Слышали, как дышит ёжик? Конечно, он пыхтит, шмыгает носом. Сегодня мы поиграем в ёжиков, тоже будем шмыгать носом в ритме разных коротеньких стишков - потешек. Давайте сделаем гимнастику и научим ёжиков ее делать.

Сначала потренируемся дышать, как ёжики: шумный вдох носом. Можете сделать вдох еще энергичнее и короче. Давайте вдыхать чуть громче и быстрее, чтобы было слышно, как дышат ёжики.

Первое упражнение называется **«Ладошки»** *(И. п. Встать прямо, руки согнуты в локтях, ладонями вперед, пальцы слегка разведены, чуть согнуты*

1. Сжимать ладони в кулаки, как бы пытаясь что –то схватить, одновременно с шумным коротким вдохом через нос.

2. Вернуть кисти в и. п. Сделать 16 вдохов и движений в ритме «Чижика-пыжика». Повернуться вправо, повторить серию из 16 дыхательных циклов. Еще 2 раза вернуться вправо с поворотом серии упражнений, задавая ритм очередной потешкой.

Сейчас ёжики покажут ладошки на все четыре стороны. Встали прямо, согнули руки в локтях, показали мне ладошки. Дышим, как ёжики, и сжимаем ладошки в кулаки на каждый вдох, как бы пытаясь что- то схватить, а я буду задавать ритм, читая потешку «Чижик-пыжик»

чИжик-пЫжик, гдЕ ты бЫл

нА ФонтАнке вОду пИл

вЫпил крУжку, вЫпил двЕ:

зАшумЕло в гОловЕ

Также можно и под другие стишки - потешки выполнять эти упражнения.

Все ёжики хорошо себя чувствуют? Молодцы. Давайте повернёмся в сторону и выполним упражнение:

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речке мячик.

Тише, Танечка, не плач-

Не утонет в речке мяч!

Хорошо наши ёжики делают гимнастику! Ещё раз повернулись. Встали прямо, продолжаем выполнять упражнение под стишок про солдат и самовар:

Аты-баты-шли солдаты.

Аты-баты-на базар.

Аты-баты, что купили?

Аты-баты-самовар!

Теперь выполним ещё одно упражнение- «Насос», Опустим руки вниз: сейчас будем учить ёжиков качать воздух насосом. С шумным «ежинным» вдохом наклоняемся вперёд, слегка округляем спину под ритм «Чижика-пыжика». Для каждой новой потешки поворачиваемся в сторону. В конце мы опять оказались в том же положении, в котором начинали выполнять упражнение.

Методические указания: Специально выпрямлять ладони и разводить пальцы не нужно. Выдох пассивный, забыть о нём.)

«Насос» *И. п. Встать прямо, ноги чуть уже плеч, руки опущены*

1. Наклониться вперед, округляя спину, короткий шумный вдох через нос.

2. Выпрямиться, пассивный выдох. Выполнить 4 серии по 16 движений, поворачиваясь против часовой стрелки.

Методические указания: Шею не напрягать, голова опускается свободно)

Талантливые у нас получились ёжики! Научим ёжиков делать повороты головы. Готовы? Начали. Шумный вдох с поворотом головы вправо, а теперь со вдохом поворачиваем голову влево. Начинаем под «Чижика-пыжика». Повернулись и продолжаем под стихотворение про Таню и мячик. После

следующего поворота ёжики дышат под стишок про солдат и самовар. И последний поворот выполняем упражнения под стишок про Машу.

Маша варежки надела, а куда же пальчик дела?

Нету пальчика, пропал - в свой домишко не попал!

(«Повороты головы»

И. п. Встать прямо, ноги чуть уже плеч, руки опущены.

1. Повернуть голову вправо, шумный короткий вдох через нос с правой стороны.

2. Повернуть голову влево, шумный короткий вдох через нос с левой стороны. Выполнить 4 серии по 16 движений, поворачиваясь по часовой стрелке. Методические указания: Посередине не останавливаться, шею не напрягать, вдох не тянуть. Непроизвольный выдох через рот после каждого вдоха.

Вот это некоторые практические упражнения дыхательной гимнастики, достоинства этой методики кроются в положительном воздействии, оказываемом ею на организм. Это: нормализация дыхания; восстановление голоса (в том числе и певческого); улучшение самочувствия; оздоровление организма без медикаментов (особенно при аллергии и бронхиальной астме); профилактика заболеваний верхних дыхательных путей; развитие легких и укрепление мышц; снятие усталости; уменьшение массы тела; снижение артериального давления; купирование болевых приступов.

-Делайте дыхательную гимнастику каждый день и вам могут, не понадобятся лекарства!