**Дыхательная гимнастика**

Руденко Татьяна Алексеевна

учитель-логопед ГБОУ Школы № 1554 ДО№6

г. Москва

** **

Размышляя о природе дыхания и здоровья, древнегреческий врач и естествоиспытатель Гиппократ писал в «Книге о ветрах»: «Болезни едва ли могут происходить из другого источника, кроме воздуха, когда он в большем или меньшем количестве, или более сгущённый, или пропитанный болезнетворными миазмами входит в тело… Но ведь дыхание – это жизнь!» Однако предположения о взаимосвязи дыхания и здоровья выдвигались задолго до появления трудов греческого мудреца. И здесь нельзя не упомянуть пионера дыхательной гимнастики Гермеса Трисмегиста. Системе физиологически обоснованных и высокоэффективных дыхательных упражнений Гермеса Трисмегиста – более двух тысячелетий!

Мы говорим «утро дышит прохладой», «вздохнула земля», «божественное дыхание ветерка» - вся наша планета дышит и развивается как живой организм.

Дыхание – основа всего живого. Дыхание является сложным биологическим процессом потребления кислорода из окружающей среды и выделением углекислого газа.

Сейчас все чаще и чаще обращаются за помощью к дыхательным гимнастикам с целью излечения от разных недугов, как физических, так и психических.

С медицинской точки зрения этот аспект нормальной жизнедеятельности человека достаточно хорошо разработан, как и его педагогический компонент исследования речевого дыхания.

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависит от цели и условия общения.

Дыхательная система детей несовершенна и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся даже под действием частиц пыли. При этом и без того узкие ходы становятся еще уже и ребенку становится трудно дышать.

Жизненная емкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика. Поэтому ребенок часто и поверхностно дышит.

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте способствует решению следующих задач:

**-укрепление дыхательной мускулатуры и формирование речевого дыхания;**

**-содействие гармоничному созреванию всех психических функций ЦНС;**

**-повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной и нервной системы.**

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». Ведь от дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

Уделите своим детям немного времени и поиграйте с ними в увлекательную игру с использованием несложных упражнений дыхательной гимнастики.



**Предлагаю комплекс дыхательных упражнений, который с легкостью могут освоить дети дошкольного возраста при системном подходе во всех возрастных группах в дошкольном образовании.**

Данный комплекс дыхательной гимнастики для дошкольников направлен на:

**-повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной и нервной системы;**

**-содействие гармоничному созреванию всех психических функций ЦНС;**

**-укрепление дыхательной мускулатуры и формирование речевого дыхания!**

Дыхательную гимнастику необходимо включать в комплекс оздоровительных упражнений (утренняя гимнастика, физ-минутки, гимнастика после сна, перед и после подвижных игр на свежем воздухе).

При составлении комплексов дыхательной гимнастики учитывалось:

-эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;

-доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;

-степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры.

**Техника выполнения дыхательных упражнений.**

В основу методики проведения занятий положено применение специальных статических и динамических дыхательных упражнений Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений. Этого можно достичь с произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о) шипящих согласных (ж и ш)и сочетаний звуков (ах, ух ,фу). Эти дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда и т. д.).

Помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания.

Занятия рекомендуется проводить в облегченной одежде, при температуре воздуха не выше 17-20 градусов. Продолжительность занятий от 10-12 до 30 минут в зависимости от возраста детей и периодичности занятий. Занятия могут проводиться педагогом, инструктором, воспитателем или медицинским работником дошкольного учреждения.

Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

**Но не забывайте – однократность не решает поставленных задач и, в основном, дает нулевой результат!**

Далее представлены комплексы дыхательных упражнений по всем возрастным группа дошкольного образования

**Комплекс дыхательных упражнений**

**Младшая группа.**

**Упражнение № 1. «Перекличка животных».**

Между детьми распределяются роли различных животных и птиц. Дети должны, услышав от ведущего название своего животного, на медленном выдохе произнести соответствующее звукоподражание. Игра оживляется, если ведущий старается запутать играющих: называет животное, а смотрит на ребенка, исполняющего совсем другую роль. Внимание направлено на длительность и четкость звучания согласных и гласных звуков.

**Упражнение № 2. «Трубач».**

Дети подносят к лицу сжатые кулачки, располагая, их друг перед другом. На выдохе медленно дуют в “трубу”. Инструктор хвалит тех, кто дольше всех сумел дуть в “трубу”.

**Упражнение № 3. «Топор».**

Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены, и пальцы рук сцеплены “замком”. Быстро поднять руки -вдох, наклониться вперед, медленно опуская “тяжелый топор”, произнести - ух! - на длительном выдохе.

**Упражнение № 4. «Ворона».**

Дети сидят. Руки опущены вдоль туловища. Быстро поднять руки через стороны вверх - вдох, медленно опустить руки - выдох. Произнести: кар!

**Упражнение № 5. «Гуси».**

Дети сидят. Кисти согнутых рук прижаты к плечам. Сделать быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвезти локти назад, на длительном выдохе произнести: га. Голову держать прямо. Возвратиться в исходное положение - вдох. На выдохе произнести га, гы.

**Комплекс дыхательных упражнений**

**Средняя группа.**

**Упражнение № 1. «Поиграем животиками».**

Цель: формирование диафрагмального дыхания.

В положении лежа на спине, дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают - при этом животик надувается, затем выдыхают -животик втягивается. Чтобы упражнение стало еще интереснее, можно положить на живот какую-либо небольшую игрушку. Когда ребенок дохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз - как будто она качается на качелях. Второй вариант. В положении стоя дети выполняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками.

**Упражнение № 2. «Узнай по запаху».**

Цель: выработка глубокого длительного вдоха, развитие обоняния.

Дети по очереди нюхают, например цветы, стараясь запомнить их запах. Взрослый просит ребенка закрыть глаза и подносит ему один из цветков, предлагая определить по запаху, какой именно цветок перед ним. Ребенок должен сделать глубокий длительный вдох носом, не поднимая плеч, а затем выдох и назвать угаданный цветок. Для того, чтобы ребенок сделал глубокий диафрагмальный вдох, взрослый сначала сам показывает, как надо понюхать цветок. А затем, держа цветок перед лицом малыша, педагог просит ребенка положить обе ручки на живот и проконтролировать, таким образом, свое дыхание.

**Упражнение № 3. «Носик и ротик поучим дышать».**

Цель: дифференциация вдоха и выдоха через нос и рот, развитие внимания.

Ребенок учится контролировать свой вдох и выдох, осуществляя их разными способами. Сначала ребенок выполняет вдох носом и выдох ртом (2-4 раза), показывая указательным пальчиком до носа; а, выдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, но не дотрагивается, а лишь тактильно контролирует, выходящую изо рта воздушную струю. Второй вариант. Аналогично проводятся упражнения: вдох ртом - выдох носом (при вдохе ребенок открывает рот, а при выдохе закрывает и показывает на нос указательным пальчиком).

**Упражнение № 4. « Загони мяч в ворота».**

Цель: выработка длительного, сильного, целенаправленного выдоха, развитие глазомера. Взрослый показывает детям, как нужно подуть на “мяч”, чтобы загнать его в игрушечные ворота. Дети по очереди выполняют игровое упражнение. Побеждает тот, кто сумел отправить “мяч” в ворота с одного выдоха.

**Упражнение № 5. «Погудим».**

Цель: выработка длительного плавного ротового выдоха.

Взрослый демонстрирует детям, как можно подуть в пузырек, чтобы он загудел. Для этого нижняя губа должна слегка касаться края горлышка, а выдуваемая воздушная струя-“ветерок” быть достаточно сильной. Затем по очереди дети сами дуют в свои пузырьки, добиваясь возникновения гудящего звука. В заключение упражнения все дети дуют одновременно. При обыгрывании упражнения можно предложить малышам несколько вариантов, когда гудение может означать сигнал парохода, паровоза или завывание ветра. Можно использовать пузырек в качестве музыкального инструмента, заставляя его гудеть по сигналу педагога во время исполнения специально подобранной музыки.

**Комплекс дыхательных упражнений**

**Старшая группа.**

**Упражнение № 1. «Дышим по-разному».**

Исходное положение - сидя на стуле прямо или стоя:

Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).

Вдох через нос, выдох через рот.

Вдох через рот, выдох через нос.

Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.

Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.

Вдох через нос, выдох через нос толчками.

**Упражнение №2. «Свеча».**

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы - левая ладонь во время выдоха как бы “медленно погружается”. Повторите 2-3 раза.

**Упражнение № 3. «Упрямая свеча».**

Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!

Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.

**Упражнение № 4. «Погасит 3,4,5,6,…10 свечей».**

На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.

**Упражнение № 5. «Танец живота».**

Верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение - одновременно с выдохом на п-ффф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз.

Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц. Напомним, что от того, как развиты межреберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части легких.

**Комплекс дыхательных упражнений I.**

**Подготовительная группа.**

**Упражнение № 1. «Душистая роза».**

Исходное положение - стоя, внимание сосредоточьте на ребрах. Положите ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Исполнение - представьте, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос - заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните, ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Помните, что все внимание - только на ребрах, так как вы хотите натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3-4 раза.

**Упражнение № 2. «Выдох- вдох».**

Исходное положение - стоя или сидя на стуле. Исполнение - после энергичного выдоха на п-ффф поднять руки, завести их за голову и отклониться назад, делая вдох, затем, делая наклон вперед, достать пол и мысленно считать до 15 - это вдох.

**Упражнение № 3. «Поющие звуки».**

Таблица. И, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю.

Произнесите эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.

**Упражнение № 4. «Птица».**

Исходное положение стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх - вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны - выдох на протяжном звуке п-ф-ф-ф,- сссс. Повторение 2 раза.

**Упражнение № 5. «Весёлые шаги».**

Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на 1 счет. Чтобы через 1 месяц научиться делать выдох на 10-15 шагов.

**«Гимнастика для мозга»**

Регулярные тренировки в замедленном дыхании являются хорошим средством для повышения силы защитных механизмов, предохраняющих мозг от недостаточного кровоснабжения. Защемление и задержка дыхания, сопровождающаяся снижением кислорода и повышением углекислоты в крови, приводит в действие соответствующие механизмы, включая рефлекторное расширение сосудов и увеличение мозгового кровотока. Речевое, диафрагмально-реберное дыхание, при котором вдох короткий, а выдох длительный (1:15; 1:20) как раз и тренирует эти защитные механизмы, тем самым, играя физиологическую роль в повышении умственной работоспособности.

**Комплекс дыхательных упражнений II.**

**Подготовительная группа.**

**Упражнение № 1. «Наклоны вперед».**

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки поднять над головой. Сделать спокойный вдох и выдох, затем, задержав дыхание, наклоняйтесь, доставая руками пол. Сделайте несколько (5-7) наклонов, пока не возникает ощущение нехватки воздуха, после чего примите исходное положение, сделайте вдох и выдох, снова задержите дыхание, затем еще раз повторите наклоны туловища. После выполнения - спокойная ходьба, не задерживая дыхания. Повторите упражнение 2 раза.

**Упражнение № 2. «Приседания».**

То же, что и в первом упражнении, только вместо наклона туловища делается приседание. Повторяйте 2 раза.

**Упражнение № 3. «Маятник».**

Качание туловища вперед - назад. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на 30 градусов, спина прямая. Резкое “торможение” и быстрый наклон назад, резкое “торможение” и снова наклон вперед, и так 15-20 раз. Дыхание произвольное. Движения выполняются непрерывно.

**Список литературы:**

1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Как справиться с хроническими заболеваниями и укрепить организм / Михаил Щетинин. - М.: Эксмо, 2016.

2. Дыхание по методу Бутейко. Уникальная дыхательная гимнастика от 118 болезней! - М.: АСТ, 2014.

3. «1000+1 совет о дыхании» Л. Смирнова, 2006г.

4. «Большая энциклопедия дыхательных гимнастик» Орлова Л., 2007г.

5. Современная школьная энциклопедия. Человек. - М.: «РОСМЭН», 2010г.

6. Кочетковская И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. - М., 1989.

7. Нищева, Н.В. Веселая дыхательная гимнастика. ФГОС / Н.В. Нищева. - М.: Детство-Пресс, 2016..  
8. Ольшевская, Н. 365 золотых упражнений по дыхательной гимнастике - М.: АСТ, 2010.

9. Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: «Учитель», 2009 г.