**Консультация «Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей»**

**Дыхание** – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. На дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время и т. д. Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы, вдоха, которые непременно и ритмично следует одна за другой.

Начальная фаза дыхания – выдох. Чтобы получить новую порцию кислорода, необходимую для нормального функционирования организма, нужно освободить для него место в воздухоносных путях, что достигается благодаря выдоху.

Дыхательная пауза, следующая за выходом, - переходная фаза, характеризующаяся завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху.

Пауза не менее важна, чем «активные» фазы дыхания: она обеспечивает эффективный газообмен в вентиляцию легких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы и др.

Дыхательная система детей несовершенна. Чем меньше ребенок тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под воздействием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы делаются еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому помещение, в котором находиться ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено, в чистом воздухе меньше микробов, снижается риск заболевания.

Жизненная емкость легких у ребенка маленькая, а потребность в кислороде велика, поэтому он дышит часто и поверхностно. В комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Основная поза дыхательной гимнастики: встать прямо, поставить ноги чуть уже плеч, стопы – параллельно, руки вдоль туловища или левая рука на нижней части живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля за дыханием).

**Последовательность выполнения дыхательных упражнений:**

* Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох; медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох.
* Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки, делать свободный выдох, медленно отвести плечи назад, сводя лопатки, одновременно выдохнуть.
* Медленно наклонить вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, делая вдох.
* И.п. то же. Сделать вдох, на выдохе повернуться, одна рука за спину, другая вперед; вернуться в исходное положение.
* Ноги на ширине плеч, руки опущены; медленно поднимать правую руку, скользя ею вдоль туловища и поднимая плечо, - вдох, опускать руку и плечо – выдох; то же в другую сторону.

**Очищающее «ха-дыхание»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задерживать дыхание, пока это приятно; открыть рот, расслабить гортань, сделать энергетический вдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»). Медленно выпрямиться и отдыхать в течение пяти дыхательных циклов (вдох-выдох). Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от всего.

**Энергетизированное дыхание (задувание свечи)**

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный вдох и задержать дыхание. Сложить губы трубочкой, сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть свечу: «Фу-фу-фу». Во время упражнения корпус держать прямо, отдыхать в течение пяти дыхательных циклов.

**Стимулирующее «шипящее » дыхание**

Дыхательное движение такое же, как в гармонично-полном дыхании. Вдох делается через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как при произнесении звука (с).

В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания резиновых мячей, шаров. Надувание следует начинать с трех-четырех выдохов, постепенно увеличивая их количество на два-три выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребенок вдыхал только через нос.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:

дышать нужно носом;

необходимо следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струей, а вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга;

нагрузку увеличивать постепенно, за счет увеличения числа повторений и усложнений.