

Консультация для воспитателей дошкольных учреждений на тему:  
**«Дыхательная гимнастика в жизни дошкольника».**

Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами заболеваемости являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем - ОРВИ, ОРЗ. Исследования ученых-медиков показывают, что в развитии дыхательного аппарата детей дошкольного возраста наблюдается дисбаланс: при относительной мощности лёгких, просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) еще узок, дыхательные мышцы являются слабыми. Поэтому детей дошкольного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов.

Дыхание является главнейшим источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха, самое большее – несколько минут. При недостаточном поступлении воздуха, сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода. Дыхание – это втягивание и выпускание воздуха легкими как процесс поглощения кислорода и выделения углекислот живым организмом. При нормальном дыхании человек дышит через нос. Такое дыхание имеет большое значение для организма. Холодный воздух, проходя через слизистую оболочку носа, согревается. Кроме того, задерживаются частички пыли, попадающие с воздухом. Дошкольников необходимо обучать правильному носовому дыханию. Это позволит эффективно защитить легкие от пыли, переохлаждения и адаптировать их к холодному воздуху.

**Существуют следующие типы дыхания:**

- нижнее, или «брюшное», «диафрагмальное» (в дыхательных движениях участвуют только диафрагма, а грудная клетка остаётся без изменений; в основном вентилируется нижняя часть лёгких и немного средняя);
- среднее, или «рёберное» (в дыхательных движениях участвуют межрёберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх, диафрагма также слегка поднимается);
- верхнее, или «ключистое» (дыхание осуществляется только за счёт поднятия ключиц и плечей при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки лёгких и немного – их средняя часть);
- смешанное, или «полное дыхание йогов» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части лёгких).

Дыхательная система человека устроена таким образом, чтобы организм в целом мог приспособиться к любым изменениям окружающей среды. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних

дыхательных путей. Дыхательной гимнастикой можно начинать заниматься с детьми, достигшими возраста 3-4 лет.

### **Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм ребенка, а именно:**

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;
- способствует восстановлению центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- способствует рассасыванию воспалительных образований,
- способствует восстановлению нормального кровоснабжения, устранению застойных явлений;
- налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- повышает общую сопротивляемость организма.

### **Рассмотрим преимущество дыхательной гимнастики для ребёнка.**

1. Дыхательная гимнастика - отличная профилактика болезней.
2. Гимнастика положительно влияет на организм в целом.
3. Для занятий гимнастикой не требуется особых условий.
4. Высокая эффективность. После первых занятий объем легких значительно увеличивается.
5. Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетки.

Дыхательную гимнастику можно использовать в течение всего дня, а именно: в организации физкультурных занятий, проведении утренней гимнастики, подвижных играх на прогулке, беседах, при проведении физкультминуток, различных форм активного отдыха, пальчиковой гимнастики, выполнении звуковых дыхательных упражнений на занятиях, в элементах точечного массажа, в гимнастике пробуждения.

Правильное дыхание позволяет сохранить внутренние органы здоровыми, а также поддержать деятельность нервной системы, пищеварительного тракта, укрепить иммунную систему. Дыхательные упражнения помогают головному мозгу насытиться кислородом, способствуют развитию правильного речевого дыхания, улучшают вентиляцию лёгких.