Дыхательная гимнастика в детском саду как одна из форм сдоровьесберегающих технологий.

В современном мире забота о здоровье детей становится всё более актуальной. С каждым годом увеличивается количество детей, имеющих различные заболевания и отклонения в развитии. В связи с этим возрастает роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе детских садов. Одной из таких технологий является дыхательная гимнастика.

**Что такое дыхательная гимнастика?**

Дыхательная гимнастика — это комплекс упражнений, направленных на развитие дыхательной системы ребёнка. Она помогает укрепить мышцы дыхательной системы, улучшить кровообращение и обмен веществ, а также повысить иммунитет.

**Зачем нужна дыхательная гимнастика детям?**

Дыхательная система ребёнка ещё не сформирована окончательно, поэтому она более уязвима к негативным воздействиям окружающей среды. Дети, которые регулярно занимаются дыхательной гимнастикой, реже болеют простудными заболеваниями, легче переносят их и быстрее выздоравливают. Кроме того, дыхательная гимнастика способствует развитию речи, улучшению памяти и внимания, снижению уровня тревожности и повышению самооценки.

**Как проводить дыхательную гимнастику в детском саду?**

Дыхательную гимнастику можно проводить как в рамках физкультурных занятий, так и в качестве отдельного занятия. Она может быть частью утренней гимнастики, гимнастики после сна или использоваться в качестве разминки перед другими занятиями.

При проведении дыхательной гимнастики важно учитывать возраст детей, их физическое развитие и состояние здоровья. Для младших дошкольников подойдут простые упражнения, которые не требуют больших усилий. Для старших дошкольников можно использовать более сложные упражнения, которые требуют концентрации внимания и координации движений.

**Примеры упражнений дыхательной гимнастики для детей**

1. **«Подуй на шарик»**. Дети садятся на стулья и берут в руки небольшие шарики (можно использовать мячики для пинг-понга или небольшие резиновые мячи). Воспитатель предлагает детям подуть на шарик так, чтобы он покатился по столу. Это упражнение помогает развить силу выдоха и координацию движений.
2. **«Воздушный шарик»**. Дети ложатся на спину и кладут руки на живот. Воспитатель предлагает им представить, что у них в животе находится воздушный шарик. На вдохе дети надувают живот, как будто шарик наполняется воздухом, а на выдохе сдувают его. Это упражнение помогает укрепить мышцы дыхательной системы и улучшить кровообращение.
3. **«Дуем на пёрышко»**. Дети берут в руки пёрышко и дуют на него так, чтобы оно полетело. Это упражнение помогает развить силу выдоха и координацию движений, а также способствует развитию речи.
4. **«Ветер дует»**. Дети встают в круг и берутся за руки. Воспитатель предлагает им представить, что они деревья, которые качаются от ветра. На вдохе дети поднимают руки вверх, как будто ветки деревьев качаются от ветра, а на выдохе опускают их вниз. Это упражнение помогает укрепить мышцы дыхательной системы, развить координацию движений и воображение.

Важно помнить, что дыхательная гимнастика должна проводиться под руководством опытного педагога, который сможет подобрать упражнения, соответствующие возрасту и физическому развитию детей. Также необходимо следить за правильным выполнением упражнений, чтобы избежать травм и негативных последствий для здоровья.

Таким образом, дыхательная гимнастика является важной составляющей здоровьесберегающих технологий в детском саду. Она помогает укрепить здоровье детей, развить их физические и психические способности, а также сформировать правильные привычки и навыки здорового образа жизни.