

Среди основных видов гимнастик, направленных на физическое, умственное и эстетическое развитие детей, особого внимания заслуживает дыхательная. Ведь дыхательные упражнения - это своеобразная зарядка нервной системы, помогающая сбросить напряжение, которая к тому же является хорошим средством профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Известно, что правильное дыхание помогает насытить организм человека оптимальным количеством кислорода, укрепляет его иммунную защиту и стимулирует обмен веществ, благоприятно воздействует на эндокринную систему и работу сердца. Кроме того, специальные дыхательные упражнения способствуют уравниванию нервных процессов и, что важно, повышают эффективность идеомоторных актов (то есть образно представляемых движений и состояний).

Доказано, что потребность организма в кислороде во многом зависит от степени мышечного напряжения, а под воздействием расслабления мышц (релаксации) снижается ток импульсов, идущих от рецепторов мышц и суставов в центральную нервную систему. Переход от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров, в частности вегетативной нервной системы.

По специальным путям нервные импульсы распространяются из дыхательного центра в кору головного мозга и существенно влияют на его тонус: вдох повышает его, а выдох понижает. Именно поэтому максимального физического усилия человеку удастся достичь в момент задержки дыхания на вдохе.

Короткий вдох, растянутый или замедленный, а также небольшая задержка дыхания приводят к снижению тонуса центральной нервной системы и кровяного давления, урежению пульса. Быстрое и глубокое дыхание в течение 1-2 минут дает головокружение; спокойное и ровное дыхание с удлиненным выдохом в течение 5 минут вызывает желание спать.

Вначале желательно просто научить детей правильному дыханию, так как оно является энергетической основой человеческой речи, а затем - дышать через нос, тем самым подготовив их к более сложным дыхательным упражнениям.

При проведении занятий наиболее удачной является форма «разговора» с детьми. Лучше, если взрослый вместе с ребенком будет выполнять упражнения: ведь они полезны не только детям, но и взрослым. Кроме того, это поможет снять некую преграду между взрослым и ребенком, даст ребенку возможность почувствовать себя равным близкому человеку, что положительно повлияет на его самооценку.

В конце каждого упражнения нужно предложить каждому ребенку с помощью ответов на вопросы проанализировать свои мысли и чувства, осознать свое состояние.

После того, как дети поймут, какие движения нужно выполнять в том или ином упражнении, взрослый вместо инструкции может читать рифмовку.

### **Дыхание и звук**

Известно, что при дыхании организм усваивает не все количество вдыхаемого кислорода. Специальные дыхательные упражнения, при которых происходит напряженный выдох с криком, позволяют удалить излишки кислорода и избежать ненужных окислительных реакций.

При выполнении дыхания со звуком появляется чувство теплоты во всем теле (это признак происходящего биохимического процесса). Звук воздействует и на психику человека, и, следовательно, с его помощью может проводиться определенная коррекция поведения.

Вступая в резонансный контакт с тканями организма, звук улучшает их работу, усиливает защитные реакции и положительно влияет на некоторые участки тела и головного мозга.

При выполнении упражнений важно следить за тем, чтобы звук был ровным и находился на одной высоте в течение всего выдоха. Не нужно начинать произносить звук мощно, а заканчивать писком. Следует

остановиться так, чтобы перед концом произнесения звука остался небольшой запас воздуха.

Каждое упражнение рекомендуется повторять 2-4 раза с небольшими перерывами для отдыха. В звуке можно выразить многое и, кроме того, «звуки имеют вкус». Если в течение некоторого времени тянуть звук «а», то во рту появится кисловатый привкус, звук «а» дает ощущение сладости.

В связи с тем, что условия для выполнения упражнений могут быть разными, то исходное положение обычно произвольное: стоя, сидя на стуле, на полу и т.д.

### **Звук «А»**

Произнесение звука «а» стимулирует работу легких, трахеи и гортани. По окончании произнесения происходит углубление дыхания и увеличение потребления кислорода,

**Исходное положение (И.П.)** – произвольное.

**Взрослый.** Положим правую руку на голову, а левую – на грудь.

Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «а-а-а...». Тянем его как можно дольше.

**Ощущения.** При произнесении звука ты ощущал вибрацию гортани и верхней части грудной клетки? А вибрацию головы? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

### **Звук «И»**

Произнесение звука «и» очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «и-и-и...». Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: ко лбу, к темени, к затылку, к шее, к груди, к верхней части живота.

**Ощущения.** При произнесении звука ты ощущал вибрацию под ладонями? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

### **Звук «О»**

Произнесение звука стимулирует работу, способствует профилактике вегетативно-сосудистой дистонии, а также заболеваний центрального происхождения, связанных с головокружениями и нарушениями походки.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «о-о-о...». Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: к затылку, к шее, к верхней части груди.

**Ощущения.** При произнесении звука ты ощущал вибрацию под ладонями? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

### **Звук «У»**

Произнесение звука «у» усиливает функцию двигательных и речевых центров мозга, способствует профилактике мышечной слабости и заболеваний органов слуха.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «у-у-у...». Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: к темени, к затылку, к шее.

**Ощущения.** При произнесении звука ты ощущал вибрацию под ладонями? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

### **Звук «Ы»**

Произнесение звука «ы» положительно влияет на общий тонус организма: снимает усталость, повышает работоспособность.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «ы-ы-ы...». Тянем его как можно дольше.

**Ощущения.** В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

### **Звук «Э»**

Произнесение звука «э» способствует усвоению железа; положительно влияет на головной мозг, глотку гортань, щитовидную и паращитовидную железы.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «э-э-э...». Тянем его как можно дольше.

**Ощущения.** В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

### **Звук «Я» [ЙА]**

Произнесение звука «я» положительно влияет на нижнюю часть легких, сердце, печень, желудок; избавляет от боли; придает уверенность в собственных силах.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «я-я-я...». Тянем его как можно дольше.

**Ощущения.** В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

### **Звук «М»**

Произнесение звука «м» положительно влияет на сосуды головного мозга, способствует преодолению психоэмоционального напряжения, дает ощущение покоя, улучшает память.

**И.П.** - произвольное.

**Взрослый.** Сложим кисти рук в «замок». Глубоко вдохнем и на выдохе закрытым ртом протяжно произнесем звук «м-м-м...». Тянем его как можно дольше.

**Ощущения.** В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?