**Дихальні вправи та ігри**

В умовах навчального закладу дітей треба вчити правильно дихати, правильно рухатися, правильно пити, їсти, оберігати себе, правильно розслаблятися, правильно думати. Значне місце у коригувальній роботі мають посідати дихальні вправи. На кожному занятті, уроці мають бути присутні дихальні вправи. Крім того, мають плануватися та проводитися курси дихальної гімнастики для дітей, які мають певні відхилення у стані здоров'я.

***Мета дихальної гімнастики****:* навчити дітей правильно дихати носом; о впливати позитивно на нервову систему, на процеси обміну речовин, кровопостачання легенів; поліпшувати дренажну функцію легень, бронхів; о коректувати деформації хребта і грудної клітини, що розвиваються внаслідок частих захворювань дитини; о підвищувати загальний тонус організму; о збільшити обсяг легень і відновити повноцінне зовнішнє дихання. Під час виконання дихальних вправ, слід обов'язково дихати ротом, що сприяє розвитку дихальної мускулатури, особливо м'язів, які забезпечують глибокий видих. Це дозволить не лише швидко ліквідувати кисневий голод, який утворюється внаслідок інтенсивної роботи, але й загартовувати організм.

Під час проведення занять на повітрі необхідно цілеспрямовано вчити дітей правильному диханню. Піднімання рук вгору, розведення їх в сторони, виправляння тулуба супроводжуються вдихом. Нахили, повороти тулуба, зведення рук, присідання та інше повинні супроводжуватися видихами, які посилюються цими вправами.

Практичний досвід переконує, що діти легко оволодівають дихальним оздоровчим комплексом, що є підготовчим етапом оздоровчої системи, який сприятливо впливає на загальний стан організму, зміцнює здоров'я, розвиває силу і спритність, допомагає боротися з недугами, посилює опірність організму застудним захворюванням, розвиває гнучкість, пластичність, координацію рухів. Дитячий інтерес стимулюється імітаційним характером вправ. Комплекс дихально-оздоровчих вправ доцільно зробити змістом ранкової гімнастики, ввести його до заняття, уроку фізичної культури.

Дихання - важливий фізіологічний процес, який відбувається автоматично, рефлекторно. Разом з тим, на дихання можливо впливати, регулюючи його, роблячи поверховим та рідким, затримуючи на декотрий час тощо. Процес дихання, який здійснюється дихальними центрами нервової системи, складається з трьох фаз:

1 - видих; 2 - пауза; 3 - вдих.

Ці фази безперервно пов'язані, ритмічно йдуть одна за одною. Система дихальних вправ заснована на фізіологічних особливостях дихання, спрямована на розвиток дихального апарату (його гнучкості і еластичності, збільшення його обсягу) шляхом тренування мовленнєвого та голосового апарату (вимова окремих звуків, складів, слів і фраз), які узгоджені з відповідними вправами. Нормальним вважається дихання, в якому бере участь весь дихальний апарат (всі відділи легенів: верхні, середні і нижні). Воно має назву змішане або гармонійно - повне.

Також є нижнє або заспокоювальне дихання, середнє або зміцнювальне дихання, верхнє або радісне дихання. Існує також особливе ритмічне дихання. Воно виконується під час ходьби, при цьому треба йти спокійно, рівномірним кроком, розслаблено, опустивши плечі, а дихати треба рівномірно та вільно ( наприклад, 2 кроки - вдих + 2 кроки - видих).

З метою успішного опанування дихальною гімнастикою необхідно дотримуватися наступних правил:

1) дихати із задоволенням, тому що позитивні емоції мають певний оздоровчий ефект;

2) концентрувати увагу на дихальних вправах, що збільшує позитивний вплив;

3) дихати треба повільно, це необхідно для насичення киснем організму;

4) виконувати кожну вправу не довше, ніж вона приносить задоволення;

5) дихати носом.

Кожна дихальна вправа складається з 6 послідовних етапів, а саме:

1. Прийняти позу і зафіксувати її. 2. Розслабитися.

3. Зосередитися на вправі, яка буде виконуватися.

4. Зробити глибокий вдих. 5. Виконувати дихальну вправу.

6. Відпочити після вправи, змінити позу.

Основна поза дихальної гімнастики - стати прямо, ноги нарізно, стопи - паралельно. Знайти зручне положення голови і тулуба, руки вздовж тулуба або ліва рука - на нижній частині живота, права - охоплює грудину клітину, приблизно на рівні ліктя (для контролю за актом дихання).

В основу методики проведення занять має бути покладено використання спеціальних дихальних вправ на фоні загально-розвивальних фізичних вправ. Основу дихальних вправ складають вправи з тривалим та сильним видихом. Цього можливо досягти вимовою голосних (ааа, ууу, ооо), шиплячих (ш, щ, ж), у поєднанні звуків (ох, ах, ух). Ці дихальні вправи ми проводимо в ігровій формі (звук бджоли, літака тощо). Співвідношення загально розвивальних вправ та дихальних вправ -2:1. Навантаження буде поступово збільшуватися за рахунок зростання кількості повторів і ускладнення вправ.

До складу комплексу вправ рекомендуємо ввести елементи надування гумових іграшок, м'ячів (у заключній частині заняття). Надування іграшок та м'ячів слід починати з 3 - 4 вдихів, поступово збільшувати їх кількість на 2 - 3 вдихи на кожному занятті, довести до повного заповнення іграшки повітрям. При цьому необхідно контролювати, щоб дитина вдихала повітря лише носом.

Дихальна гімнастика у дошкільному та молодшому шкільному віці спрямована на вирішення завдань:

* підвищення загального життєвого тонусу, загартування дитини, протидії її організму хворобам дихальної системи;
* розвиток дихальної мускулатури, збільшення рухомості грудної клітини та діафрагми, поліпшення лімфо- і кровообміну в легенях;
* поліпшення діяльності серцево-судинної системи та кровообігу.

***Орієнтовний перелік дихальних вправ***

*Вправа 1. «Де пахне?» (повороти голови)*

В. п.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Обернути голову вправо – зробити шумний, короткий вдих носом з правого боку. Потім обернути голову вліво – «шмигнути» носом з лівого боку. Вдих справа – вдих зліва. Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не тягнути. Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

*Вправа 2. «Вушок»*

В. п.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Злегка нахилити голову, праве вухо йде до правого плеча – шумний, короткий вдих носом. Потім злегка нахилити голову вліво, ліве вухо йде до лівого плеча – вдих. Трохи похитати головою, неначе комусь в думках говорите: «Ай-ай-ай! Як не соромно!» Дивитися потрібно перед собою. Вдихи робляться одночасно з рухами. Видих повинен відбуватися після кожного вдиху (не відкривати широко рот). Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

*Вправа 3. «Маятник головою»*

В. п.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Опустити голову вниз ( на підлогу) – різкий, короткий вдих. Думати: «Звідки пахне гаром? Знизу? Зверху?» Видих повинен встигати «вирушати» після кожного вдиху. Не затримувати і не виштовхувати видихи (вони повинні вирушати або через рот, але непомітно, або, в крайньому випадку, – теж через ніс). Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

*Вправа 4. «Долоньки»*

В. п.: встати прямо, зігнути руки в ліктях (лікті вниз) і «показати долоні глядачеві». Робити шумні, короткі, ритмічні вдихи носом і одночасно стискувати долоні в кулаки (хапальні рухи). Підряд робити 4 різких ритмічних вдиху носом (тобто «шмигнути» 4 рази). Потім руки опустити і відпочити 3-4 сек. – пауза. Зробити ще 4 коротких шумних вдихи і знову пауза. Норма: «пошмигати» носом 8 разів по 4 вдихи.

*Вправа 5. «Погони»*

В. п.: встати прямо, руки стискуваті в кулак і притиснути до живота на рівні поясу. У момент вдиху різко штовхати кулаки вниз до підлоги, як би віджимаючись від нього (плечі напружені, руки прямі, тягнуться до підлоги). Потім кулаки рук повернути у в. п. на рівень поясу. Плечі розслаблені – видих «пішов». Вище за пояс руки не піднімати. Зробити підряд вже не 4 вдих-рухи, а 8. Потім відпочинок 3-4 сек. і знову 8 вдихи-рухів. Норма: 4 серії по 8 вдихи-рухів.

*Вправа 6. «Кішка».*

В. п.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей (ступні ніг у вправі не повинні відриватися від підлоги). Пригадати кішку, яка підкрадається до горобця. Повторювати її рухи. Зробити необхідне присідання і одночасно поворот тулуба – різкий, короткий вдих. Потім таке ж присідання поворотом вліво і короткий, шумний вдих носом. Видихи відбуваються між вдихами самі, мимоволі. Коліна злегка згинати і розгинати. Руками робити хапальні рухи справа і зліва на рівні поясу. Спина абсолютно пряма, поворот – лише в талії. Норма: 4 рази по 8 вдихи-рухів.

*Вправа 7. «Обійми плечі».*

В. п.: о. с., руки зігнуті в ліктях і підняті на рівні плечей. Кидати руки назустріч один одному повністю, як би обіймаючи себе за плечі. І одночасно з кожними «обіймами» різко «шмигати» носом. Руки у момент «обіймів» йдуть паралельно один одному (а не навхрест), ні в якому разі їх не міняти (при цьому все одно, яка рука зверху – права або ліва); широко в сторони не розводити і не напружувати. Освоївши цю вправу, можна у момент зустрічного руху рук злегка відкидати голову назад (вдих із стелі). Норма: 4 серії по 8 вдихи-рухів.

*Вправа 8. «Насос»*

В. п.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей, руки уздовж тулуба. Зробити легкий нахил (руками тягнутися до підлоги, але не торкатися його) і одночасно – шумний і короткий вдих носом в другій половині нахилу. Вдих повинен закінчитися разом з нахилом. Злегка підвестися (але не випрямлятися), і знову нахил і короткий, шумний вдих. Узяти в руки паличку і уявити, що ви накачуєте шину автомобіля. Нахили вперед робляться ритмічно і легко, дуже низько не нахилятися. Спина кругла, а не пряма, голова опущена. «Накачувати шину» потрібно в темпоритмі стройового кроку.

*Вправа 9. «Великий маятник»*

В. п.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Нахил вперед, руки тягнуться до підлоги – вдих. І відразу без зупинка нахил назад – руки обіймають плечі. І теж вдих. «Кланятися» вперед – відкидатися назад, вдих «з підлоги» – вдих «із стелі». Видих відбувається в проміжку між вдихами, не затримувати і не виштовхувати видих.

*Вправа 10. «М’яч»*

Уявіть, що у вас в руках м’яч. Зробіть глибокий вдих і виконайте команду «М’яч пробитий» — зі звуком „с-с-с” починайте випускати повітря з легенів, одночасно показуючи руками, як зменшується м’яч.

***До дихальних вправ належать і різні звуконаслідування.***

**«Машинка»**

Робота губ, гудіння губами, тріск — чим противніше, тим краще (на усмішці м’язи розтягуються).

**«Ракета»**

На різні склади з рухом рук „ушу, уше, уши” — згладжувати регістр — опора на дихання, „у” — вниз вдих якнайвище і до самого верху — ультразвуку.

«**Рубання дров»**

Станьте прямо, ноги ширші за плечі. Руки опущені, пальці зчеплені в замок. Підніміть руки вгору, вдихніть, прогніться назад. Потім, різко видихаючи зі звуком „ха”, нахиліться,опустіть руки, як при ударі сокирою поміж ніг і відразу підніміть їх вгору. Повторіть 5-10 разів. Дуже важливо, щоб звук „ха” був результатом різкого видиху, йшов з грудної клітки. Ця вправа добре очищає дихальні органи, покращує їхню роботу.

**«Музичний біомасаж»**  (розвиток чуттєвого сприйняття музики).

Учасники проспівують про себе всі звуки, активізуючи відповідні відчуття: до — немов важким молотком б’є, дзвенить, гуде у верхній частині голови; ре — вібрація, лоскотання у горлі; мі — пестить, погладжує у ділянці серця; фа — заповнює енергією, дзвенить в сонячному сплетінні; соль — вібрує в пупку; ля — вібрує в куприку; сі — дзвенить в колінах; до — молотком б’є в ступнях і в зворотному порядку.

***Дихальні вправи зі звуками „ссс, жжж, ззз”.***

 Вправу можна виконувати стоячи або сидячи. Спина пряма. Після повного видиху зробіть вдих носом, потім поволі і плавно видихайте ротом, вимовляючи один з названих звуків, поки повітря повністю не вийде з легень. Повторіть 4-5 разів.

Вібрація звуком сприятливо впливає на весь організм. Особливо на серцево-судинну систему. Крім того, сам звук сприяє продовженню видиху, що в свою чергу, допомагає зняти напруженість і дратівливість.

Дихальні вправи поліпшують поставу, стимулюють рух діафрагми, поліпшують кровообіг, гармонізують діяльність дихальної, нервової і серцево-судинної систем.

***Ігри на розвиток дихання та вентиляцію легенів***

**«Завбачливі хом’ячки».**

Мета: формувати у дітей основи знань про роботу органів дихання.

Завдання: вчити носовому диханню та координації рухів.

Матеріал: два стільці, аркуші паперу, 4 – 5 фантів («зернин»).

*Хід гри.*

Ведучий розповідає дітям, що хом’ячки зберігають запаси їжі між щічками. Пропонує гравцям стати хом’ячками й перенести через «болото» «зернини». Кожен гравець бере в руку фант («зернину»), надуває щоки й рухається від стільця до стільця (долає «болото») по розкладених на підлозі аркушах паперу («купинах»). Залишивши фант на стільці, плескає себе по щоках, видихаючи повітря, і по «купинках» повертаються назад. Так переносить на протилежний бік усі зернини. Ведучий стежить за виконанням завдання. Той, хто не помилився жодного разу, отримує приз.

**«Пір’їнки».**

Мета:формувати, зберігати, зміцнювати й відновлювати фізичне здоров’я дітей.

Завдання: вправляти у правильному носовому диханні, зміцнювати дихальні м’язи.

Матеріал: 4 стільці, 2 мотузки, 10 жмутиків пір’їнок, зв’язаних по 3 - 4 штуки.

*Хід гри*

Поміж стільців натягують мотузку з прив’язаними до неї жмутиками пір’їнок на відстані 10 см один від одного. Учасники гри об’єднуються у два гурти й розташовуються обабіч мотузки навпроти пір’їнок на відстані 50см. На сигнал вихователя, глибоко вдихнувши носом, потужним видихом здмухують пір’їнки. Щоб зробити потужний видих, губи треба скласти «трубочкою», а щоки надути. Перемагає та команда, у якої пір’їнки злетять у гору швидше. В таку гру доцільно бавитися з дітьми, хворими на респіраторний алергоз, бронхіальну астму, астматичний бронхіт.

**«Чия кулька далі?»**

Мета: формувати у дітей дбайливе ставлення до власного здоров’я.

Завдання: зміцнювати коловий м’яз рота, тренувати правильне носове дихання, коли губи спокійно зімкнуті.

Матеріал: стіл, дві пінґ – понґові різнокольорові кульки, два кубики (ґудзики) відповідних кольорів.

*Хід гри.*

Дітей об’єднують у пари і кожен обирає свою пінґ – понґову кульку з - поміж тих, що лежать на столі на простеленій стрічці. За командою вихователя діти вдихають повітря через ніс і з ротовим видихом дмуть на свою кульку. На місце, де вона зупиниться, ставлять збоку кубик або ґудзик відповідного кольору.