

## ***ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА***

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. Бывало с вами такое: погуляв по лесу и надышавшись насыщенным кислородом чистым воздухом, вы вдруг ощущаете головную боль, слабость, сонливость? Это от переизбытка кислорода. Если же легкие недостаточно вентилируются, в крови увеличивается количество углекислого газа, и нам опять становится плохо. Следовательно, восстановив и приведя в норму все эти процессы, можно избавиться от различных болезней. Для этого и применяется дыхательная гимнастика.

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.

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.

Одна из разновидностей дыхательной гимнастики является гимнастика звуковая. Еще в древности была доказана связь между голосом, звуком, акустической вибрацией и нервными центрами, и это учение широко применялось в лечебной практике на Востоке. Но уже в наше время установлено, что большое значение имеет и интенсивность произношение звуков.

(громко и протяжно, энергично и четко и т.д.)

При выполнении дыхания со звуком появляется чувство теплоты во всем теле (это признак 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. В звуке можно выразить многое и, кроме того, «звуки имеют вкус». Если в течение некоторого времени тянуть звук «о», то во рту появится кисловатый привкус, звук «а» дает ощущение сладости.

Например:

Произнесение звука «а» стимулирует работу легких, трахеи и гортани.

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

Произнесение звука «э» способствует усвоению железа.

Звуковая гимнастика может вылечить человека от многих болезней и широко практикуется многими древними школами.