МАДОУ МО «Центр-детский сад №118»

**Дыхательная гимнастика**

**для дошкольников.**

Подготовила:

инструктор по ФК: Зубричева А.Г.

Краснодар 2021

Дыхание — это естественная функция человеческого организма. Но чаще всего мы обращаем на него внимание лишь в случае болезни либо каких-то отклонений, даже если речь идёт о собственном ребёнке. Родителям дошкольника часто трудно выделить время для выполнения несложных упражнений. На помощь приходит детский сад, где дыхательная гимнастика является важной составляющей деятельности по укреплению здоровья дошкольников.

**ЦЕЛИ И ПОЛЬЗА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ.**

Значение дыхательной гимнастики для детей — это ее многосторонняя помощь в лечении и профилактике болезней. Она не только бодрит и оздоравливает организм в целом, но и способствует лучшему усвоению медикаментов и народных лечебных средств. У маленьких детей легкие недостаточно развиты, отсюда и частые заболевания, даже если в целом ребенок активен и правильно питается. Работа с дыханием необходима при хронических заболеваниях носоглотки и органов дыхания: бронхите, астме, ларингите, тонзиллите, рините и т.д. Если родители не поспособствуют развитию дыхательной системы, то это может привести к более серьезным проблемам. Целесообразно добавить дыхательную гимнастику для развития речи ребенка. Некоторые комплексы успешно решают проблему заикания, хотя это заболевание трудно поддается лечению. Помимо этого, дыхательная гимнастика решает проблемы опорнодвигательного аппарата, заболевания выделительной системы, желудочно-кишечного тракта. Польза дыхательных упражнений: Упражнения укрепляют мышцы брюшной полости, носоглотки и верхних дыхательных путей. Способствуют выравниванию осанки. Насыщают кровь кислородом и усиливают ее приток к головному мозгу. Отсюда — бодрость и хорошая концентрация внимания. Это надежная профилактическая мера многих заболеваний, особенно дыхательной системы. Улучшается работа мозга, сердца, нервной системы. Прекращаются головные боли. Стимулируется деятельность желудка и кишечника. Исчезает напряжение в горле, голосовых связках. При правильном дыхании повышается иммунитет. С глубоким выдохом из легких выходят токсичные вещества, которые мы вынуждены вдыхать в черте города. Ребенок учится прислушиваться к своему дыханию и всему организму. У гимнастики есть противопоказания: Порок сердца — больной орган может не выдержать нагрузки. Воспалительные заболевания легких в острой форме. Не нужно дыхательные органы перегружать в этот период. Вирусные респираторные инфекции в острой форме. Пока все токсины не выйдут из организма, не нужно разгонять кровоток.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА**

С самыми маленькими рекомендуется заниматься следующим образом: пусть малыш вдыхает запах цветка, фрукта, овоща, травы и т.д. Вдох делается медленно через нос, выдох — через рот. Выдыхается весь воздух, щеки не надуваются. В возрасте 2—3 лет ребенок способен освоить следующие упражнения: Встать, руки опустить вдоль тела. На раз — вдох, руки поднять, на два — выдох, руки опустить. Руки вытянуть прямо перед собой. На раз — вдох, руки развести в стороны, на два — сделать выдох и обхватить руками плечи, на три — вернуться в исходное положение. Руки поставить на пояс. Ребенок слегка приседает на вдохе и выпрямляется на выдохе. Все упражнения повторяются 4—5 раз. Дыхательная гимнастика для детей 4—5 лет: Руки согнуты в локтях. Нужно изобразить ими движения, как птица машет крыльями. На движении вверх делается вдох, вниз — выдох. Надуть щеки, сделать несколько шагов по комнате и постучать по ним, выпуская воздух. Сидя на стуле, на вдохе согнуть руки в локтях и поднять ладонями вверх. На выдохе опустить руки ладонями вниз. Дети 6-7 лет могут выполнять более сложные упражнения: На вдохе зажать одну ноздрю пальцем, на выдохе — другую. Дышать поочередно разными ноздрями. «Котята». Ползая на четвереньках, на выдохе говорить «мяу-мяу». «Насос». Стоя прямо, сделать наклон в сторону и произнести «ссс». Руки скользят по туловищу. Выполнять наклоны в обе стороны. Чтобы заинтересовать ребенка упражнениями, им нужно придумать смешные названия. Хорошо, если комплекс будет содержать различные звуки (животных, птиц, предметов) и интересные движения.

**ИГРОВЫЕ ПРИЕМЫ И ПОСОБИЯ ДЛЯ ГИМНАСТИКИ**

Чтобы привлечь дошкольников к дыхательной гимнастике, лучше преподнести это как игру. Примеры игровых упражнения для малышей: Лежа на спине, ребенок делает вдох через нос, при этом надувая животик, как воздушный шарик. Можно положить ручки на животик, чтобы лучше ощущать, как он надувается. Выдох делается через рот. Представьте, что вы заблудились в лесу. Чтобы найтись, нужно покричать «ауу», поворачивая голову в разные стороны. Представьте, что на руку или ногу села пчела. Пусть ребенок изобразит ее продолжительным звуком «ззз» или «жжж». Водолаз. Нужно вообразить погружение под воду и задержать дыхание, насколько это возможно. Мельница. Поднять руки вверх и начать медленно их вращать, изображая мельницу. Упражнение сопровождается звуком «жрр». Постепенно движение ускоряется, а звук усиливается. Совет Для развития легких полезно надувать мыльные пузыри или воздушные шарики.

**ПОСОБИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СВОИМИ РУКАМИ**

Если специальные пособия для занятий дыхательной гимнастикой смастерить своими руками, это существенно облегчит занятия и подготовку к ним. Это могут быть картинки, к которым на ниточки привязаны отдельные элементы. Например, картинка с цветами и привязанными бабочками. Пусть малыш подует на бабочку, чтобы она порхала с цветка на цветок. Или нарисуйте солнце и привяжите маленькие тучки. Чтобы солнышко выглянуло, ребенку нужно изобразить ветерок и сдуть

**ГИМНАСТИКА НА УЛИЦЕ ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛКИ**

Отличное решение — делать дыхательные упражнения для детей во время прогулки. На открытом воздухе легкие лучше насыщаются кислородом, чем в закрытых помещениях. Упражнения на воздухе нужно выполнять в теплую погоду, чтобы ребенок не простудился. Примеры: «Холодно». Ноги врозь, руки в стороны. Быстро скрещивать руки перед собой, хлопая ладонями по плечам и произнося «ух», а затем отводить назад. «Кто выше». На вдохе подняться на носочки, руки вверх. Потянуться как можно выше. На выдохе встать на полную стопу, руки вниз. Предлагаю несколько вариантов дыхательных упражнений для детей младшего возраста.

Дыхательной гимнастики для детей младшего дошкольного возраста.

«Снежинки» Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица. Оборудование: бумажные снежинки. На полянку, на лужок Тихо падает снежок. И летят снежиночки, Белые пушиночки. Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки. (Повторить 4-6 раз.)

«Пузырики» Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица. Дети делают глубокий вдох через нос, надувают «щёчки – пузырики» и медленно выдыхают через чуть приоткрытый рот. (Повторить 2 – 3 раза).

«Звуки вокруг нас» Ход игры: В мире вокруг нас много разных звуков. Как плачет малыш? «А-а-а!» А как вздыхает медвежонок, когда у него болит зуб? «О-о-о!» Самолёт в небе гудит? «У-у-у!» А как пароход на реке гудит? «Ы-ы-ы!»

«Часики» Цели: тренировка речевого дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки. Оборудование: игрушечные часы. Держу часы в руках, Идут часы вот так: Тик-так, тик-так! (воспитатель прячет часы) Где же, где же, где часы? Вот они часы мои, Идут часы вот так! Как часики стучат? Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: рот закрыли, вдохнули носом – руки вверх, выдохнули – вниз. Тик-так, тик-так! (Повторить 4-6 раз).

«Дудочка» Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление круговой мышцы рта. Оборудование: дудочка. Заиграла дудочка Рано поутру. Пастушок выводит: «Ту-ру-ру-ру-ру!» А коровки в лад ему Затянули песенку: «Му-му-му-му-му!» Как играет дудочка? Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох. Просит ребенка как можно громче подуть в дудочку. ( Повторить 4-5 раз.)

«Вертушка» Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; укрепление мышц лица; формирование углубленного вдоха. Оборудование: вертушка. Веселая вертушка Скучать нам не дает. Веселая вертушка Гулять меня зовет. Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули глубоко, чтобы ветерок сильный был, губы трубочкой сложили, подули. Долго дует ветерок. ( Повторить 3-4 раза).

«Понюхаем цветочек» Цели: формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания. Оборудование: цветок. Здравствуй, милый мой цветок. Улыбнулся ветерок. Солнце лучиком играя, Целый день тебя ласкает. Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах (Повторить 4-5 раз).

«Надуем пузырь» Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование ритмичного выдоха и его углубление. Дети стоят тесным кругом, имитируя ненадутый пузырь. Затем, отходят назад, растягивая круг и приговаривая: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся». Образуется большой круг. По сигналу воспитателя «пузырь лопнул» дети идут к центру круга, произнося звук ф и подражают выходящему воздуху. Повторить 4-5 раз.

«Как гуси шипят». И. п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

«Постучи кулачками». И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

Определить, что у вашего малыша плохо развитая система дыхания, просто. Обратите внимание на следующие внешние признаки: • Бледность • Утомляемость • Сонливость • Медлительность • Отставание в физическом развитии (неразвитая грудная клетка, мускулатура) • Дыхание через рот • Частые респираторные заболевания. От кислородного голодания страдает весь организм. В первую очередь мозг. Задача гимнастики дыхания – обогатить кровь кислородом. В процессе занятий общее состояние малышей улучшается. Они становятся более активными, работоспособными. Это сказывается в дальнейшем на развитии интеллекта, тела. Делать упражнения на дыхание для детей рекомендуется при следующих заболеваниях: • Астме, частых бронхитах, ларингитах, аденоидах, ОРЗ и т.д. Улучшается иммунитет за счет повышения сопротивляемости вирусам, закаливания, развития мышц дыхательной системы. • При заболеваниях ЖКТ Улучшается моторика желудочной и кишечной мускулатуры. • Заболевания скелетно-мышечной, опорно-двигательной систем, ДЦП. Улучшается циркуляция крови в мышцах. • При заболеваниях сердца Сочетание ЛФК и тренажера органов дыхания. • При ЗРР (задержках речевого развития), ОНР (общих нарушениях речи) Тренируются мышцы органов речи.

Воспитатели ДОУ вводят в занятия с группой дыхательную гимнастику с единой задачей – это укрепить дыхательную систему дошкольников.

1. Укрепление иммунитета

2. Развитие мышц гортани, носоглотки и т.д.

3. Корректировка дефектов речевого дыхания

4. Повысить уровень кислорода в крови

5. Улучшить обменные процессы детского организма

6. Научить детей носовому дыханию

7. Избавиться от поверхностного дыхания

8. Развить плавный вдох, длительный выдох

9. Укрепить физиологическое дыхание дошкольников

10. Тренировать силу, ритм вдоха-выдоха.

Одновременно с укреплением дыхательного и речевого аппарата воспитатели развивают интеллект малышей в детском саду. Тренировки проводятся под музыку, читаются стихи для создания ритма движений. Все это благотворно влияет на общее развитие детей.

***Желаю всем здоровья!***