**Использование дыхательной гимнастики в работе с дошкольниками.**

**Дыхательная гимнастика – здоровьезберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста.**

В работе с детьми дошкольного возраста мы используем дыхательные гимнастики, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья. Дыхательная гимнастика — это система упражнений, направленная на оздоровление организма, она способствует насыщению организма кислородом, повышению общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы, нормализует и улучшает психоэмоциональное состояние организма. В работе с детьми используется дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом (вдох через нос). Эти упражнения развивают дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышц рук и позвоночника, способствуют правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков. Прежде чем научить выполнять правильно упражнения дыхательной гимнастики, педагоги, специалисты предварительно должно сами освоить комплекс упражнений. В работе с детьми разного дошкольного возраста используется игровой метод.

Начинать надо с упрощенной формы выполнения с постепенным усложнением, чередуя их в течении двух недель. Закаливающую носовую гимнастику можно делать сидя, стоя, на суше и в воде. Если сначала дышать носом трудно, можно делать время от времени вдох ртом. Следует заниматься несколько раз в день 2-3 минуты, вдыхать и выдыхать воздух следует через нос.

Упражнения по методу очистительного дыхания рекомендуется проводить вместо физкультминуток во время организованной образовательной деятельности и после физической нагрузке для снятия напряжения и усталости. Делаем глубокий вдох носом и полный удлиненный выдох через рот. Чтобы ребенок дышал правильно, надо научить его выполнять упражнения в виде разных игровых образов.

В летнее время лучше проводить гимнастику во время прогулки. Упражнения проводить в осенне-весенний период, когда идет подъем заболеваний верхних дыхательных путей. Выполняются в покое и в ходьбе. Для эффективности дыхание должно выполняться не менее 3 минут. С целью систематического использования дыхательных упражнений надо обязательно включать их в оздоровительную гимнастику и использовать на физкультурных занятиях.

Таким образом, одними из положительных моментов применения дыхательной гимнастики в системе оздоровления дошкольников является то, что выполнение упражнений не требует экономических затрат и поэтому может применяться в любой ДОО, а доступность рекомендуемых средств и методов дыхательной гимнастики позволяет использовать ее воспитателям для оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. С помощью дыхательных упражнений воспитанник не только оздоровиться, но и будет пребывать в хорошем настроении, а при регулярном выполнении дыхательных упражнений простуды будут обходить детей стороной.

**«Бегемотик»**

***Цель:*** улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

 Сели бегемотики, потрогали животики.

 То животик поднимается (вдох),

 То животик опускается (выдох).

Вдох и выдох производится через нос.

**«Чей паровоз громче гудит»**

***Цель:*** учить продолжительному и целенаправленному выдоху (не надувая при этом щеки).

***Оборудование:*** маленькие пузырьки с маленьким горлышком из-под лекарств или духов.

Взрослый подносит пузырек к губам и дует в него, чтобы послышался свист, затем предлагает сделать то же самое ребенку – подуть в каждый пузырек по очереди (не надувая при этом щеки).

**«Погреем руки»**

***Цель:*** формировать целенаправленную теплую струю выдыхаемого воздуха.

Взрослый предлагает ребенку погреть свои, мамины ручки. Необходимо обращать внимание на положение губ (рот широко открыт).

Усложнение: «греем ручки» с одновременным длительным произнесением гласных звуков «А, У, О».

**«Отгадай по запаху»**

***Цель:*** формировать носовой вдох.

***Оборудование:*** шесть коробочек от киндер-сюрпризов с проделанными в них множеством отверстий: 2 коробочки наполнены апельсиновыми корками, 2 коробочки наполнены листьями сухой мяты, 2 коробочки наполнены пакетиками с ванильным сахаром.

А. «Парные коробочки»: ребенок последовательно нюхает каждую коробочку из своего набора и подбирает с аналогичным запахом из набора взрослого.

Б. «Поставь по порядку»: коробочки взрослого выставлены в определенном порядке, малыш нюхает их и пытается поставить свой набор в той же последовательности. Предлагаемая инструкция: «Поставь сначала мятную коробочку, потом апельсиновую, потом ванильную».

**«Качели»**

***Цель:*** улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

***Оборудование:*** мягкие игрушки небольшого размера по количеству детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

Вдох и выдох производится через нос.

**«Ныряльщики за жемчугом»**

***Цель:*** улучшить функцию внешнего дыхания, увеличить силу дыхательных мышц.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

**«Дыхание»**

***Цель:*** улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.

***Оборудование:*** картинки с изображением птиц, животных, людей, растений.

Ребенок находится в положении сидя. Взрослый произносит рифмовку:

Носиком дышу свободно,

Тише - громче, как угодно.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

Вдохи всем телом после каждой строчки.

**«Воздушный футбол»**

***Цель:*** выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: «мячи» из ваты, кубики.

Из кусочков ваты скатать шарик – «мяч». Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол» - вата должна оказаться между кубиками.

**«Листопад»**

***Цель:*** выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

***Оборудование:*** листочки из тонкой бумаги.

Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребенку «устроить листопад» - сдувать листочки с ладони.

**«Снегопад»**

***Цель:*** выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: «снежки» из ваты.

Сделать из ваты мелкие шарики – «снежинки», положить ребенку на ладонь и предложить «устроить снегопад» - сдувать снежинки с ладони.

Снежинок много я собрал,

Ветерочком легким стал.

Если очень постараться,

Снежинки дружно разлетятся.

**«Кораблик»**

***Цель:*** выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

***Оборудование:*** бумажный кораблик, таз с водой.

Пустить в таз с водой легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл. Взрослый произносит русскую народную поговорку:

Ветерок, ветерок, натяни парусок!

Кораблик гони до Волги-реки.

**«Лети, перышко!»**

***Цель:*** выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

***Оборудование:*** перышки небольшого размера.

Положить ребенку на ладонь перышко и предложить подуть так, чтобы оно полетело.

**«Мой воздушный шарик»**

***Цель:*** выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох; активизировать мышцы губ.

***Оборудование:*** воздушные шары.

Дети должны надуть воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот.

Педагог сопровождает действия детей стихотворным текстом:

Мой воздушный шарик, раз, два, три.

Легкий, как комарик, посмотри.

Носом я вдыхаю, не спешу,

За своим дыханием слежу.

**«Ледоход»**

***Цель:*** формирование длительного направленного ротового выдоха.

На макет реки укладываются «льдинки» (кусочки пенопласта). Детям показывается кораблик. Объясняется, что кораблик не может проплыть по реке из-за льдинок. Нужно подуть, чтобы разогнать льдинки.

Дует ветер по реке,

Льдинки разгоняет.

Мчит кораблик налегке

Трудностей не знает.

**«Самый быстрый карандаш»**

***Цель:*** развитие длинного и плавного выдоха.

***Оборудование:*** цветные карандаши с гладкой или ребристой поверхностью.

Перед ребенком сидящим за столом на расстоянии 20 см кладем карандаш. Сначала сами показываем ребенку, как дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный край стола. Можно поиграть в эту игру вдвоем сидя друг напротив друга и перекатывать карандаш друг другу.

**«Трудный маршрут»**

***Цель:*** формирование направленного ротового выдоха, закрепление основных цветов.

***Оборудование:*** флажки разных цветов, машинка из бумаги.

Ребенок должен направить машину к флажку.

Наш помощник-грузовик

По дороге быстро мчит.

Помоги ему добраться,

Мимо цели не промчаться.

**«Изобрази животное»**

***Цель:*** развивать речевое дыхание через произнесение на выдохе слогов.

Взрослый произносит рифмовку, а ребенок изображает животных звуками и движениями:

Люблю дразнить я хрюшек, барашков и лягушек.

Весь день за ними я хожу и все твержу, твержу: Кар-кар, гав-гав, жу-жу, Бе-бе, ме-ме, ква-ква.

**«Цыплята»**

***Цель:*** формирование направленного ротового выдоха.

***Оборудование:*** фигурка курицы, утки, у каждого ребенка небольшой бумажный цыпленок.

1 вариант. Задание: помогите цыплятам попасть к маме.

2 вариант. На столе выставлены фигурки – курица, утка. Задание: помогите цыпленку найти свою маму.

В нашем дворике, ребята,

Гомон с самого утра.

У мамы-курицы цыплята

Разбежались кто куда.

Помогите квочке

Собрать «желтые комочки».

**«Колобок»**

***Цель:*** формировать сильную направленную воздушную струю.

В невысокой коробочке делается макет леса с дорожкой и животными (волк, заяц, медведь, лиса). Ребенок должен помочь колобку (теннисному шарику) прокатиться по этой тропинке и избежать встречи с лесными жителями.

Колобок-колобок,

Ты румяненький бочок,

По дорожке ты катись,

Лесных зверей берегись.

**«Горох»**

***Цель:*** формировать сильный направленный ротовой выдох.

На дно неглубокой тарелки приклеивается картинка, сверху насыпается горох. Ребенок должен раздуть горох с середины, чтобы увидеть картинку.

Что-то спряталось на дне,

Но пока не видно мне.

На горох подую я

И скажу, что там, друзья.

**«Бабочка»**

***Цель:*** формировать сильную воздушную струю.

На стол выставляется цветочная полянка. Ребенок должен сдуть бумажную бабочку с ладошки. Желательно, чтобы она улетела на самый дальний цветок.

Бабочка-красавица

На ладошку села.

Вместе с легким ветерком

На полянку полетела.

**«Мишка»**

***Цель:*** формировать направленный ротовой выдох.

Мишка очень шишки любит,

Угощу его я ей.

Благодарен он мне будет,

Сразу станет подобрей.

Нужно подуть на шишку так, чтобы она попала медведю в лапы, т.е. угостить его.

**«Хорошая погода»**

***Цель:*** формировать сильный направленный ротовой выдох.

На столе приклеено солнце, его закрывают тучи из ваты или пенопласта. Дети раздувают, разгоняют тучи.

Небо хмурится с утра,

Надо солнышку помочь.

Ветерочком стану я,

Уходите, тучи, прочь.

**«Звуковые клубочки»**

***Цель:*** развивать фонационный (озвученный) выдох.

Ребенок, сматывая нитки в клубок, на выдохе произносит гласный звук.

**« Лесная азбука»**

***Цель:*** развивать фонационный (озвученный) выдох, активизировать мышцы губ.

К детям в гости приходит персонаж Лесовик и предлагает «уроки лесной азбуки». Дети повторяют за Лесовиком звуки и действия, «осваивают» лесную азбуку.

«У-У-У» - идет недобрый человек, его надо прогнать (топать ногами).

«А-У-У» - путник заблудился, ему надо показать дорогу (хлопать руками по бедрам, будто сучья трещат).

«Ы-Ы-Ы» - пришло время всем собраться на поляне (хлопать в ладоши).

**«Комар»**

***Цель:*** развивать фонационный (озвученный) выдох.

**Оборудование:** предметная картинка «комар».

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук «з»).

Ребенок стоит, кисти к плечам, легко покачивается на месте, произнося звук «з». Взрослый произносит рифмовку:

З-з-з - комар летит,

З-з-з - комар звенит.

**«Жуки»**

***Цель:*** развивать фонационный (озвученный) выдох.

***Оборудование:*** предметная картинка - жук.

Ребенок стоит, руки на поясе, корпус поворачивает вправо-влево, произнося звук «ж». Взрослый произносит рифмовку:

Мы жуки, мы жуки, мы живем у реки,

Мы летаем и жужжим, соблюдаем свой режим.

**«Рычалка»**

***Цель:*** развивать фонационный (озвученный) выдох.

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук «р»).

Дети соревнуются, кто дольше прорычит на одном выдохе.

**«Варим кашу»**

***Цель:*** развивать фонационный (озвученный) выдох, умение действовать в коллективе.

***Оборудование:*** детские стулья, поставленные в виде круга.

Дети с педагогом договариваются варить кашу и распределяют «роли»: молоко, сахар, крупа, соль. На слова:

Раз, два, три,

Горшочек, вари!

(«Продукты» поочередно входят в круг – «горшочек»).

Каша варится.

(Дети , выпячивая живот и набирая воздуха в грудь, делают вдох, опуская грудь и втягивая живот - выдох и произносят: «Ш-Ш-Ш»).

Огонь прибавляют.

(Дети произносят: «Ш-Ш-Ш» в убыстренном темпе).

Раз, два, три,

Горшочек, не вари!

**«Мычалка»**

***Цель:*** развивать фонационный (озвученный) выдох.

Дети соревнуются, кто дольше «промычит» на одном выдохе.

Делаются два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносить звук «М-М-М».

**«Дирижер»**

***Цель:*** развивать фонационный (озвученный) выдох, зрительное внимание.

***Оборудование:*** палочка для дирижера, фишки для обозначения звуков (красные - гласные; синие с колокольчиком - согласные, звонкие, твердые; зеленые с колокольчиком - согласные, звонкие, мягкие; синие без колокольчика - согласные, глухие, твердые; зеленые без колокольчика - согласные, глухие мягкие).

Педагог выступает в роли дирижера, дети стоят перед ним. Взяв в одну руку одну из фишек, а в другую руку - палочку, дирижер делает палочкой жест и призывает детей произносить предлагаемый звук, сделав предварительно вдох через нос.