



## *Дыхательная гимнастика – это важно!*

На носочки мы привстали,  
Руки кверху мы подняли.  
Мы вдохнули, потянулись  
И друг другу улыбнулись!)  
Выдыхаем, руки вниз,  
Повторяем всё на «бис»!

Уважаемые родители! Дыхательная гимнастика для дошкольников является как профилактической мерой, так и средством полноценного развития часто болеющих детей и детей с различными речевыми нарушениями. Правильное дыхание стимулирует работу сердца и нервной системы. Улучшает кровоснабжение головного мозга.

При проведении дыхательной гимнастики **необходимо соблюдать следующие условия:**

- ✚ не заниматься в пыльном, непроветренном или сыром помещении;
- ✚ не заниматься после приёма пищи;
- ✚ занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений;
- ✚ дозировать количество и темп проведения упражнений.

Наиболее эффективным является глубокое, нечастое, ненапряжённое дыхание. При таком способе **дыхания воздух доходит до альвеол, лёгочная ткань хорошо вентилируется, дыхательные мышцы работают экономично.**

В спокойном состоянии или при небольшой нагрузке дыхание носовое, при котором воздух согревается, очищается от пыли и микробов. При глубоком учащённом дыхании из организма чрезмерно удаляется углекислый газ, что нарушает кислотно-щелочное равновесие в крови, вызывает сужение сосудов, ухудшение кровоснабжения мозга и всех тканей организма.

Чтобы научить правильно дышать, нужно уметь управлять дыхательными мышцами, развивать и укреплять их. Для этого необходимо научить ребёнка представлять воздух, который он вдыхает, в виде весёлой голубой змейки (чего-то одушевлённого). При обучении ребёнка правильному дыханию нужно обращать внимание на правильный выдох, добиваться его продолжительности. Правильно произведённый выдох должен:

- ✓ происходить без толчков, ровной длинной струёй;
- ✓ производиться с одинаковой лёгкостью в различных положениях тела;
- ✓ сочетаться с работой артикуляционного и голосового аппарата.

Существует **три типа дыхания**: грудной, брюшной и смешанный.

При **грудном** типе дыхания во время вдоха грудная клетка расширяется в переднем, заднем и боковых направлениях, при выдохе – рёбра опускаются, объём грудной клетки уменьшается.

При **брюшном** типе дыхания вдох осуществляется за счёт сокращения и опускания диафрагмы. Выдох осуществляется за счёт поднимания диафрагмы и уменьшения объёма грудной клетки.

При **смешанном** типе дыхания вдох и выдох происходит при увеличении и уменьшении объёма грудной клетки во всех направлениях – вперёд, назад, в стороны и сверху вниз. Этот тип дыхания наиболее эффективен.

### ***Дыхательные упражнения на координацию носового и ротового дыхания дошкольника.***

***Каждое упражнение повторяется 3-5 раз.***

#### ***Упражнение «Толстый живот».***

И. п.: лёжа на спине, положить ладонь одной руки на грудь, ладонь другой руки на область живота между пупком и нижней границей грудной клетки. Сделать глубокий, плавный неторопливый вдох носом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая руку. Рука, лежащая на грудной клетке должна оставаться в покое. Выдох производится плавно, через рот. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается.

#### ***Упражнение «Поднимаем груз».***

И. п.: лёжа на спине. Положить на живот мешочек с песком весом 200-400 граммов. Сделать глубокий вдох носом и развести руки в стороны, движением передней стенки живота поднять мешочек как можно выше.

#### ***Упражнение «Играем на дудочке».***

Спокойный плавный вдох через нос. Затем плавный выдох через рот, периодически увеличивая и уменьшая отверстие между губами. Щёки не надувать. Следить за правильной осанкой.

***Упражнение «Устали».***

Вдох носом, выдох резкий через рот (мысленно сказать: «ху»). Следить, чтобы передняя стенка живота втягивалась внутрь и вверх.

***Упражнение «Свисток».***

Вдох носом, выдох плавный, экономичный. Воспроизвести тихий, длительный свист.

***Упражнение «Пылесос».***

Вдох короткий. Выдох длинный, плавный.

***Упражнение «Надуваем воздушный шар».***

Вдох через нос, поднести кулачок ко рту, медленный выдох через открытый рот. Прodelать 4-5 раз подряд, непрерывно ощущая на руке тепло выдуваемого воздуха.

***Упражнения на формирование навыков носового дыхания.***

***Упражнение «Шаловливый нос».***

Поглаживать нос от кончика вверх средними пальцами – вдох; похлопывание средними пальцами по ноздрям – выдох.

***Упражнение.***

Широко открыть рот и подышать носом.

***Упражнение «Тоннель» (очистительное дыхание).***

Закрывать одну ноздрию средним пальцем –вдох. Выдох – через другую ноздрию.

***Упражнение «Прятки».***

Вдох носом, выдох через одну ноздрию, другую ноздрию закрыть указательным пальцем (ноздри чередовать).

***Упражнение «Бег по ступенькам».***

Вдох носом, выдох прерывистый, словно спуск с лестницы.

***Упражнение «Собачка дышит».***

Рот широко открыть, язык высунуть, вдох и выдох ртом.

***Упражнение «Выпускаем пар».***

Вдох через нос, выдох через уголки рта: через правый, затем через левый.

*Дышите правильно, полной грудью и будьте всегда здоровы!*

Инструктор по физической культуре Меланьина И. Н