



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