**«Укрепление здоровья дошкольников средствами дыхательных упражнений»**

Хорошим способом повысить иммунитет без препаратов, восстановить систему дыхания после заболеваний является дыхательная гимнастика. Она поможет предотвратить частые простудные заболевания, выполнение дыхательных упражнений значительно облегчает болезнь, сокращает её длительность и уменьшает возможность развития осложнений. А если к тому же проводить дыхательную гимнастику в форме игры, то получится замечательное совместное с ребенком времяпрепровождение.

Цель проведения дыхательной гимнастики с дошкольниками — это, прежде всего, укрепление их здоровья. Значение такой гимнастики для общего физического развития дошколят велико, ведь:



* упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребёнка
* упражнения учат ребятишек управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой
* правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья
* дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

***«А знаете ли вы, что медленный выдох поможет ребёнку успокоиться, расслабиться, справиться с волнением и раздражительностью, тем самым, поможет избежать стресса».***

**При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:**

* Дыхательную гимнастику с детьми дошкольного возраста можно проводить дважды в течение 10-30 минут, и делать это лучше не ранее, чем через час после приёма пищи.
* Важно, чтобы занятия были проведены в интересной детям игровой форме.
* Чтобы детям было интересно, упражнения можно называть по-детски, забавно (ниже вы увидите примеры).
* Можно выдумывать свои упражнения, модифицировав стандартные.
* Интересной будет дыхательная гимнастика с применением игрушек.
* Полезно выполнять упражнения на улице в тёплое время года, на свежем воздухе.
* Если занятия проводятся в помещении, то нужно предварительно проветривать его.
* Заниматься нужно в лёгкой одежде и при температуре воздуха не выше 17-20 Сº.

Важно постоянно заниматься дыхательной гимнастикой с ребёнком, так как результаты занятий будут видны только после продолжительного курса.

Нагрузку можно увеличивать постепенно, увеличивая число повторений и усложняя упражнения.

**Для детей, 2-3 летнего возраста эффективными и полезными будут вот такие упражнения:**

***Одуванчики летят***

Игра проводиться на даче, на воздухе. Когда дети находятся на поляне, взрослый просит ребенка сорвать одуванчик и подуть на него.

Дуть на одуванчик надо так, чтобы слетели все пушинки. Сдуть все пушинки с одуванчика нужно с трех-четырех раз.

***Воздушный шарик***

Предложите ребенку лечь на пол и положить руки на животик, представив, что у него вместо животика – воздушный шарик. Теперь медленно надуваем шарик, т.е. животик, а после того, как мама хлопнет в ладоши (через 5 секунд) – шарик сдуваем. Выполнять это упражнение можно вместе с малышом, повторяя 5 раз.

***Хомячок***

Это упражнение очень нравится детям. Ведь оно простое и очень веселое. Предложите малышу изобразить хомячка, надув щечки и пройтись так 10 шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щечкам, таки образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для наполненных щечек. Повторите несколько раз. Смех и веселье – гарантировано.

***Носорог***

Представляем себя носорогом, который дышит поочередно через одну ноздрю.

***Курочка***

Малыш сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе, крылышки опускаем, поворачивая ладошки вниз.

***Паровоз***

Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

***Гуси летят***

Медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

**Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания детей 4-7 лет:**

«Задуй упрямую свечу»- в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

«Охота» - закрыть глаза и по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, яблоко, варенье и т.д.)

«Шарик» - представить себя воздушным шариком; на счет 1,2,3,4, сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.

«Каша» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

«Покатай карандаш» - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

«Греем руки» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

«Трубач» - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимая пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10-15 секунд).

«Жук» - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

«Шину прокололи» - сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».

***Для детей старшего возраста дыхательная гимнастика становится игрой, которую можно найти везде. Например, в кафе, где можно побулькать в стакан с соком через трубочку. Не спешите ругать ребенка, специалисты утверждают, что это замечательное упражнение для дыхания. Важно, чтобы ребенок при бульканье не надувал щеки, а губы держал в одном, неподвижном положении.***

***Пусть Ваш ребенок будет здоровым!***

