Дыхательная гимнастика в детском саду

• Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

• Улучшает дренажную функцию легких;

• Устраняет некоторые изменения в бронхо-легочной системе;

• Способствует рассасыванию воспалительных образований, устранению застойных местных явлений;

• Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

• Налаживает нарушенные функции сердечно- сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;

• Исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;

• Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно- психическое состояние.

Дыхательная гимнастика играет важную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

В младшем и среднем дошкольном возрасте активно используются ОРУ упражнения для рук, плечевого пояса и туловища в сочетании со звуковой гимнастикой: имитационные, образно подражательные упражнения.

Учитывая незавершенность формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и в среднем темпе с небольшим количеством повторений (4- 5 раз).

Во вводной и в заключительных частях физкультурного занятия проводятся игровые упражнения дыхательной гимнастики по 25- 30 секунд.

Большинство упражнений в этом возрасте начинается из исходного положения «стоя»; некоторые упражнения для туловища из положения «сидя», «лежа на спине», «стоя на четвереньках».

Упражнения из положения стоя.

*«Лови комара»* И. п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Хлопнуть в ладоши перед собой на уровне лица (груди, над головой, сказать «Хлоп!». Вернуться в и. п. - вдох.

**«Помаши крыльями, как петух»**. И. п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в сторону, затем, хлопая руками по бедрам, делать выдох и произносить «Ку-ка-ре-ку».

*«Косарь».* И. п. - встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак. Поворачиваться направо и налево, подражая движениям косаря, делать размашистые движения руками и произносить с выдохом «Жух! Жух!»

«Дровосек». И. п. -встать прямо, широко расставив ноги, руки подняты над головой, пальцы сцеплены. Наклоняться, опуская руки между ногами, и произносить с выдохом: «Ба-а-а-х! Ба-а-а-а-х».

*«Гуси шипят»* И. п. - встать прямо ноги врозь, ступни параллельно, руки за спиной. Наклоняться вперед смотря вперед, вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш-ш!». Возврат в и. п. - вдох.

*«Часики».* И. п. - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Небольшой наклон в сторону, с выдохом сказать «Тик- так». Возвратиться в и. п. - вдох. То же в другую сторону.

*«Поиграй на трубе»*. И. п. - ноги вместе, руки согнуты перед собой как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши., и с выдохом приговаривать: «Ту-ту-ту!».

*«Вертушка»*. И. п. - встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки опустить. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками и произносить «Х-р-р-р!».

*«Вырасти большим»*. И. п. - встать прямо ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, потянуться, подняться на носки,- вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю стопу- выдох, произнося «У-х-х-х!».

*«Спрятались»* И. п. - встать прямо слегка расставив ноги, руки вниз. Присесть пониже на всей ступне, приложить палец к губам и произнести «Тс-с-с!». Вернуться в и. п. – вдох.

*«Лягушка прыгает»* И. п. -встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок вперед с одновременным выдохом и произнести «Ква-аак!»

*«Насос»*. И. п. - встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вдох, затем, наклоняя тело в сторону- выдох, длительно произнося- «с-с-с». Одной ногой скользить вдоль по ноге, другую поднимать до подмышечной впадины. Вернуться в и. п. - вдох. Повторить в другую сторону.

**Упражнения их положения «сидя», «лежа на спине», «стоя на четвереньках», «стоя на коленях».**

*«Гребцы».* И. п. - сесть ноги врозь, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выдохнуть, произнося «У-х-х». Выпрямиться, слегка развести локти в стороны- вдох.

*«Маятник».* И. п. - сидя на полу, ноги скрещены, руки на поясе. Расскачивать туловище вправо и влево, повторяя «Так- так».

*«Прижми колени».* И. п. - сидя на полу, ноги вперед,руки вверх. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками и произнести на выдохе «Вот». Вернуться в и. п. - вдох.

*«Кошечка»*И. п. - стоя на четвереньках. Поднять голову, прогнуть спину- вдох. Опустить голову, выгнуть спину, сказать «Ф-р-р» («Ш-ш-ш»)- выдох.

*«Мотор»*. И. п. - стоя на коленях руки согнуть перед грудью. Выполнять вращение согнутых рук, произнося «р-р-р». Возвратиться в и. п. - вдох.

*«Мишка спит»*. И. п. - лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, повернуться на бок, произнести на выдохе «У-х-х». Вернуться в и. п.

**Игровые упражнения.**

*«Поезд»*. Дети – вагончики встают в колонну за воспитателем – «паровозом». Поезд движется, дети двигают попеременно согнутыми руками и произносят «Чух- чух».

Чух- чух, чух- чух,

Мчиться поезд во весь дух,

Паровоз пыхтит,

«Тороплюсь» - гудит.

«Тороплюсь! Тороплюсь,

Тороплю-ю-ю-сю=ь».

Повторять в течении 25- 30 сек.

*«Заблудился»*. Одна часть детей изображает деревья, другая- детей заблудившихся в лесу. Они ходят между деревьями, останавливаются, складывают руки рупором и на выдохе громко произносят «А-у-у-у! А-у-у-у!»

*«Гуси летят»*. Дети медленно ходят по залу, поднимая руки в стороны, делают вдох с выдохом, опуская их, и произносят «Гу-у-у! Гу-у-у!»

*«Собираем цветы»*. Дети ходят по залу и собирают заранее разложенные цветы. Воспитатель предлагает понюхать ароматные цветочки. Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос, выдох ртом, произнося «А-а-а-а!».

*«Подуй на одуванчик»*. Дети собирают одуванчики, вдохнув, слегка наклоняются и долго выдыхают, стараясь сдуть все парашутики с одуванчика.

*«Сдуй снежинку».* Дети ищут заранее разложенные, сделанные из бумаги снежинки. Кладут их на ладошку. Вдохнув, слегка наклоняются и, выдыхая, стараются сдуть снежинку.

*«Пузырь»*. Дети вместе с воспитателем беруться за руки и образуют круг, становясь близко друг к другу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся

Одновременнос этим дети расходятся в стороны, увеличивая круг, держаться за руки до тех пор, пока воспитательне скажет «Лопнул пузырь». На выдохе дети сходятся к центру, произнося «Ш-ш-ш».

**Упражнения на нормализацию дыхания.**

На протяжении занятий дети выполняют боьшой оббьем физической работы, требующей усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких на занятиях необходимо вводить дыхательные упражнения, способствующие нормализации дыхания, особенно после бега и прыжков.

*«Обними себя»*. И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед пальцы врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в И. п- вдох.

*«Сдуем снег (пыль) с обуви»*. И. п. - ноги на ширине плеч, руки вверх- в стороны. Опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом. Оставаясь в наклоне, плавно скрещевая и разводя руки, закончить выдох. Плавно выпрямиться, делая спокойный влох, и принять и. п.

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно- двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые вращения рук (вперед- назад, рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в сторону, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются пособия и имитационные упражнения.

Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе по 6-8 раз.

*«Наклоны вперед»*. И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3- пружинистые наклоны вперед с троиным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4.- вернутьмя в и. п.

*«Наклоны в сторону»*(«Наклоны с зонтиком»). И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3- тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой- «накрылись зонтиком»- выдох. 4.- вернуться в и. п.

*«У кого дольше колышется ленточка».* Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

**Специальные дыхательные упражнения.**

*«Задуй свечку»*. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свлбодный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения держать спину прямо.

*«Полное дыхание»*. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий, одновременно поднимаю руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

**Упражнения на укрепления мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.**

Упражнение можно выполнять стоя или в движении.

*«Ёжик».* Поворот головы вправо влево в темпе движения. Одновременно с каждым движением сделать вдох носом, короткий шумный как Ёжик с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный через полуоткрытые губы.

*«Ушки»*. Покачивая головой вправо- влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянуться к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.