**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 82 комбинированного вида» г.о. Саранск**

**«Дыхательная гимнастика для малышей»**

(консультация для родителей 1 и 2 младших групп)

**Подготовила: Веденькина С.Н.**

**учитель - логопед 1 кв.категории**

**2016 год**

Дыхательные упражнения доставляют ребёнку не только радость, но и улучшают общее состояние организма, повышают его защитные функции, помогают приспособиться к неблагоприятным условиям внешней среды и бороться с инфекциями.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение.  
 Дыхательные упражнения доставляют ребёнку не только радость, но и улучшают общее состояние организма, повышают его защитные функции, помогают приспособиться к неблагоприятным условиям внешней среды и бороться с инфекциями.   
 Для детей дошкольного возраста особенно интересна дыхательная гимнастика игрового характера. Комплексы дыхательной гимнастики могут иметь сюжет, в котором присутствует знакомый  детям персонаж, он является образцом для подражания.   
 Во время проведения дыхательных упражнений можно использовать музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создаёт у них хорошее настроение.

-Надуть шар. Подуть на вертушку.

-Понюхать цветы, сделать губы ободком, имитировать то, как мы пьём воду.  
-Потянуть гласные звуки «А», «У».  
-Вдохнуть и на выдохе произносить звуки:  
 А-а-а-а-а - снижает печаль.  
 Ю-ю-ю-ю-ю - лечит печень, радость.  
 Е-е-е-е-е - лечит бронхи.  
 У-у-у-у-у - нормализует деятельность мочеполовой системы.   
 Я-я-я-я-я - концентрация всего организма.  
 И-и-и-и-и - активизирует работу мозга.  
 Э-э-э-э-э - хороший стимулятор для желез внутренней секреции.

-Забить гол в ворота:  
Установить два кубика, положить шарик из ватки подальше от кубиков - ворот - и задувать в ворота ватку желобком, щёки придерживать, струя воздуха идёт посередине языка, свёрнутого  желобком.

**«Ворона»**Малыш, сидя на стуле, на вдохе поднимает руки через стороны вверх. На выдохе произносится: «К-а-р-р». Затем руки опускаются.

**«Жук»**Ребёнок остаётся сидеть на стуле, а руки   держит на поясе. На вдохе малыш поворачивает корпус направо, отводя правую руку в сторону и чуть назад. Затем он на вдохе произносит: «ж-ж-ж»,  как летящий жук. И возвращается в исходное положение, делает вдох и повторяет движение в левую сторону.

**«Гуси»**  
Кроха наклоняется вперёд из положения сидя, руки лежат у плеч. Предложите ребёнку одновременно с выдыхаемым воздухом сказать: «Г-а-а-а».

**«Аист»**Пусть кроха изобразит стоящего аиста - руки подняты в стороны, одна нога приподнята и на выдохе сгибаем её в колене. На выдохе медленно опускаем руки и ногу, одновременно произнося звук:  «Ш-ш-ш».

**«Журавль»**- Может быть он прилетел к аисту в гости? На вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе со звуком «у-у-у» опускаются вдоль тела - вниз.

**«Полетели»**А теперь ребёнок пусть быстро пройдётся по комнате, взмахивая руками, как птица. Заканчиваем движение ходьбой с замедлением.

Все упражнения повторяем по 4-5 раз. Попросите ребёнка выговаривать звуки достаточно  громко и произносить их на выдохе.