***«Дыхательная гимнастика как метод оздоровления детей дошкольного возраста»***

*Уважаемые взрослые!*

*Дыхание - это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут. Речевое дыхание отличается от обычного дыхания. Речевое дыхание - это управляемый процесс. А поможет управлять этим процессом - дыхательная гимнастика*. *Дыхательная гимнастика необходима для часто болеющих детей, но также и для здоровых детей, чтобы сохранить это самое здоровье. А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому - и болезнь отступит». Давайте поможем своим детям!*

***Подготовила:*** музыкальный руководитель Фомина Карина Владиславовна МБДОУ Детсткий сад № 20 г. Новочеркасск Ростовская обл.

***Описание:*** Комплекс общих упражнений для дыхательной гимнастики.

***Цель:*** Увеличить объём дыхания и нормализовать его ритм.

Я предлагаю один из многих комплексов упражнений:

***«ЧАСИКИ»***

Часики вперёд идут,

За собою нас ведут.

И. п. - стоя, ноги слегка расставить.

1 взмах руками вперёд «тик» *(вдох)*

2 взмах руками назад «так» *(выдох)*

***«ПЕТУШОК»***

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги слегка расставить,

руки в стороны -*(вдох)*, а затем хлопнуть ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»

повторить 5-6 раз.

***«НАСОСИК»***

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

Руки на поясе. Приседаем - вдох, выпрямляемся - выдох.

Можно выпрямляясь произносить - «с-с-с»

***«ПАРОВОЗИК»***

Едет, едет паровоз

Деток в садик он привёз.

Дети двигаются по кругу. Руки согнуты в локтях и прижаты к телу, пальцы сжаты в кулачки.

Делая соответствующие движения дети приговаривают «чух-чух-чух».

Упражнение выполняется 20-30 сек.

***«ДЫХАНИЕ»***

Тихо - тихо мы подышим,

Сердце мы своё услышим.

И. п. - стоя, руки опущены.

1 медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнёт расширяться - прекратить вдох и сделать паузу (2-3 сек).

2 - плавный выдох через нос.

Уважаемые коллеги, выходите на середину зала и на некоторое время вы станете детьми и поиграем.

Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми можно и нужно проводить статичные дыхательные упражнения в положении сидя на стуле. С некоторыми из них я вас сейчас познакомлю и расскажу об особенностях их выполнения.

***«КОРАБЛИК»***

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней - бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ребенок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».

***«СНЕГОПАД»***

Сделайте снежинки из ваты *(рыхлые комочки)*. Предложите ребёнка устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребёнку. Пусть он правильно её сдует.

***«ЖИВЫЕ ПРЕДМЕТЫ»***

Возьмите любой карандаш, фломастер, катушку из-под ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность стола. Предложите ребёнку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.

***«ПУЗЫРЬКИ»***

Эта игра, которую почти все родители считают баловством и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

***«ФОКУС»***

Это упражнение с кусочками ваты, которое помогает подготовить ребёнка к произнесению звука Р. Вата кладётся на кончик носа, ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его, кончик вытянуть вверх и подуть. Ватка в идеале должна взлететь вверх.

***«СВЕЧА»***

Ребёнку предлагается подуть на огонёк горящей свечи так, чтобы не задуть её, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго, потихоньку, аккуратно.

***Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!***