**Приложение 8**

**Дыхательная гимнастика**

**Дыхательная гимнастика**

Одной из форм оздоровительной технологии является дыхательная гимнастика.

Дыхание – это важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически рефлекторно. Процесс дыхания, который осуществляется дыхательными центрами нервной системы, состоит из трёх фаз: выдоха, паузы, вдоха.

Начальная фаза дыхания – *выдох.*

*Дыхательная пауза*следует за выдохом. Она является переходной фазой. Нормальным считается дыхание, в котором участвует весь дыхательный аппарат. Оно является *смешанным* или *гармонично-полным.*

*Нижнее или успокаивающее дыхание.*В нём участвуют нижние отделы лёгких.

*Среднее или укрепляющее дыхание.*В нём участвуют средние отделы лёгких.

*Верхнее или радостное дыхание.*В нём участвуют верхние отделы лёгких.

Существует также особое *ритмическое дыхание.* Оно выполняется во время ходьбы.

Дыхательная система детей несовершенна: дыхательные пути узкие, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием пыли. При воздействии негативных факторов и без того узкие ходы становятся ещё хуже, ребёнку становится трудно дышать.

Правильное дыхание – необходимое условие полноценного физического развития. Следует обратить внимание на то, как дышат наши дети, и всячески стараться сохранить у них врождённую способность к правильному дыханию.

Дышать правильно, надо учить! Для этого необходимо научить ребёнка глубокому выдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребёнка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний. Не менее важным в обучении правильному дыханию, является научить ребёнка сморкаться не через обе ноздри, а поочерёдно. Во время прогулок полезно учить ребёнка медленно вдыхать и ещё медленней выдыхать носом, а также при быстрой ходьбе и медленном беге.

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

Для успешного овладения этой гимнастикой необходимо соблюдать основные *правила*:

* дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
* необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;
* дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом;
* выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
* дышать надо носом;
* все упражнения выполнять естественно, без усилий и напряжения;
* привести свой организм в состояние глубокого расслабления;
* воздух должен входить и выходить из лёгких одной непрерывной струёй.

Каждое дыхательное упражнение состоит из 6 этапов:

1. Принять позу и зафиксировать её.
2. Расслабиться.
3. Сосредоточиться на предстоящем упражнении, воспроизвести в памяти и обдумать его основные элементы.
4. Сделать глубокий вдох.
5. Выполнить дыхательное упражнение.
6. Отдохнуть после упражнения, сменив позу.

В младшем и среднем дошкольном возрасте активно используются общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса и туловища в сочетании со звуковой гимнастикой, начиная с исходного положения «стоя», «сидя», «лёжа на спине», «стоя на четвереньках».

 В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма. Для этого вводятся в упражнения круговые, рывковые движения рук, повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя, используются различные индивидуальные пособия.

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

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

«***Пастушок***» - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

«***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).

«***Аист***» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

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

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

«***Самолётики***» - Готовые бумажные самолётики выставить на старт на столе. Каждый пилот дует на свой самолёт. У кого лучше работает двигатель, чей самолёт улетит дальше, тот и выигрывает.

«***Бабочка***» - выставить цветочную полянку. Задача ребенка – сдувать бумажную бабочку с ладошки. Желательно, чтобы она улетела на самый дальний цветок.

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

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

«***Ворона***» - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: КАР!

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

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

«***Пилка дров***» - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

«***Дровосек***» - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянуть руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6-8 раз.

«***Сбор урожая***» - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.

«***Комарик***» - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

«***Сыграем на гармошке***» - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3-4 раза.

«***Трубач***» - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнести «ту-ту-ту» (10-15 сек).

«***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.

**«Ёжик»** - Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, непроизвольный через открытые губы. Повторить 4-6 раз

**Пускаем мыльные пузыри.** При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

**«Насос» -** Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперёд - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. Повторить 5-7 наклонов.