**Дыхательная гимнастика**.

При выполнении дыхательных упражнений следует обратить внимание на то, что ребёнок в силу анатомических особенностей почти не может увеличить объём каждого отдельного вдоха, поэтому усиление газообмена обеспечивается значительным учащением дыхания. Физические упражнения, подвижные игры, дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, развитию и регуляции газообмена на более высоком уровне. Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге.

**Чудо – нос.**
После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание.
Носиком дышу, дышу свободно, глубоко и тихо,
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание…
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим: глубже, шире.
**Охота.**
Дети закрывают глаза. Охотники по запаху должны определить, что за предмет перед ними (апельсин, духи и т.д.)
**Ныряние.**
Нужно два раза глубоко вдохнуть, а затем, после третьего глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не ды-шать, зажав при этом нос пальцами. Как только ребёнок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает.
Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыхательными комплексами, чтобы избежать головокружения.
**Шарик.**
Учитель предлагает детям представить, что они воздушные шарики. На счёт -1, 2, 3, 4 – дети делают 4 глубоких вдоха и задерживают дыхание. Затем на счёт 1-8 медленно выдыхают.
**Скороговорки.**
-музыкальные: после глубокого вдоха поётся любой слог. Важно стараться петь на одном дыхании и делать вдох лишь тогда, когда воздух полностью заканчивается.
-речитатив: нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании. Когда воздух заканчивается, ребёнок должен запомнить, сколько Егорок он назвал.
«На Егорке возле горки жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка…»
**Каша кипит.**
Вдыхаем через нос, на выдохе произносится слово «пых». Повторить 8 раз.
**Ветерок.**
Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох (подул тихий ветерок).
Можно взять полоску бумаги и дуть на неё легонько.

Введение в структуру урока физминуток является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей. При этом не следует пренебрегать проведением утренней гимнастики до занятий и организацией подвижных перемен. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. Принцип «Не навреди!» должен стать основополагающим в работе не только врачей, но и педагогов.