Шумский детский сад – структурное подразделение Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Усть-Рубахинский детский сад общеразвивающего вида»

**Здоровьесберегающая технология в детском саду:**

**Дыхательная гимнастика**

**Воспитатель 1-й категории:**

 **Шкилева Елена Валерьевна**

**Цель дыхательной гимнастики:** повысить иммунитет детей, предотвратить частые простудные заболевания, восстановить дыхательную систему после болезни.

**Что такое дыхательная гимнастика и как её проводить:**

Существуют различные комплексы дыхательной гимнастики, которые построены на упражнениях, главными элементами которых являются: глубокое дыхание, искусственное затруднение дыхания, задержка дыхания, замедление дыхания, а также поверхностное дыхание. Но строгие типовые комплексы дыхательной гимнастики выполняются взрослыми, а для детей обычно предлагается ряд простых упражнений.

Дыхательная гимнастика очень полезна для организма ребенка: она улучшает обмен кислорода по всему телу, стимулирует работу желудка и кишечника, сердечной мышцы. Благодаря дыхательной гимнастике, дети научатся расслабляться и успокаиваться. При выполнении дыхательной гимнастики кровь активно насыщается кислородом, при этом улучшается работа легких, головного мозга, нервной системы, сердечно - сосудистой системы ребенка.

Дыхательная гимнастика является хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. Особенно полезны дыхательные упражнения детям, страдающим частыми простудными заболеваниями, бронхитами, бронхиальной астмой. При заболеваниях органов дыхания проведение такой гимнастики облегчает течение болезни и уменьшает вероятность развития осложнений.

Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.

Знаете ли вы, как на самом деле нужно дышать?

Вдох должен производиться через нос, а выдох через рот. При вдохе, следите за тем, чтобы плечи ребенка не поднимались, важно сохранять спокойное положение тела. На выдохе, следует дольше и более плавно выдыхать воздух, чтобы щеки ребенка не раздувались, проследите за этим. При правильном выполнении упражнений, дыхательная гимнастика приятна и приносит удовольствие.

Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводят 2 раза в день по 5-10 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи. Дыхательные упражнения можно выполнять вместе с утренней гимнастикой или отдельным комплексом. Обязательно нужно проветрить помещение перед проведением дыхательной гимнастики. Занятия для детей проводят в игровой форме. Чтобы заинтересовать ребенка, упражнениям дают «детские» или веселые названия.

Теперь перейдем непосредственно к самим упражнениям.

В зависимости от возраста ребенка, предусмотрена своя система упражнений дыхательной гимнастики. Для детей, двухлетнего возраста эффективными и полезными будут вот такие упражнения:

***Воздушный шарик***

Предложите ребенку лечь на пол и положить руки на животик, представив, что у него вместо животика – воздушный шарик. Теперь медленно надуваем шарик, т.е. животик, а после того, как мама хлопнет в ладоши (через 5 секунд) – шарик сдуваем. Выполнять это упражнение можно вместе с малышом, повторяя 5 раз.

***Хомячок***

Это упражнение очень нравится детям. Ведь оно простое и очень веселое. Предложите малышу изобразить хомячка, надув щечки и пройтись так 10 шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щечкам, таки образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы  вынюхивая новую еду для наполненных щечек. Повторите несколько раз. Смех и веселье – гарантировано.

Детям в возрасте 3-х лет предлагаю такие упражнения:

***Носорог***

Представляем себя носорогом, который дышит поочередно через одну ноздрю.

***Курочка***

Малыш сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе, крылышки опускаем, поворачивая ладошки вниз.

Для детей старшего возраста дыхательная гимнастика становится игрой, которую можно найти везде. Например, в кафе, где можно побулькать в стакан с соком через трубочку. Не спешите ругать ребенка, специалисты утверждают, что это замечательное упражнение для дыхания. Важно, чтобы ребенок при бульканье не надувал щеки, а губы держал в одном, неподвижном положении.

Кроме этого, купите ребенку мыльные пузыри – это тоже отличная игра и тренировка дыхательной системы. В подвижных играх, используйте звуковые упражнения, такие как клич индейцев (прикрывая рот рукой, издаем любые гласные звуки). На самом деле, идей для игр с элементами упражнений дыхательной гимнастики – множество.

Можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки. Очень полезная для развития лёгких игрушка – свисток. Очень увлекательная игра, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Ребёнок дует, вода пузырится – весело и полезно, не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата. Детям постарше можно надувать воздушные шарики.

Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5 – 10 минут.

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаем вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков. Выполнять лучше до завтрака или после ужина.

***Часики.***

 Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

***Трубач.***

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

***Петух.***

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

***Каша кипит.***

 Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

***Паровозик.***

 Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 секунд.

***На турнике.***

 Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад за голову - долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

***Шагом марш!***

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6–8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1, 5 мин.

***Летят мячи.***

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

***Насос.***

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

***Регулировщик.***

 Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

***Вырасти большой.***

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

***Лыжник.***

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1, 5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

***Маятник.***

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

***Гуси летят.***

 Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны - вдох, опустить вниз - выдох, произносить «г-у-у-у».

**Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша**

Приведенные ниже веселые рекомендации научат детей и вас дыхательной самозащите. С помощью этих упражнений не только дети оздоровятся, будут пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ними вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить вас стороной!

***Большой и маленький.***

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

***Паровоз.***

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

***Летят гуси.***

 Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

***Аист.***

 Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

***Дровосек.***

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

***Мельница.***

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

***Конькобежец.***

 Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

***Сердитый ежик.***

 Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

***Лягушонок.***

 Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

***В лесу.***

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

***Веселая пчелка.***

На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос *(звук и взгляд направить к носу)*, на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

***Великан и карлик.***

Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

**Картотека дыхательных упражнений:**

1. **«ЧАСИКИ».** Стоя, ноги слегка рас­ставить, руки опустить. Размахивая прямыми рука­ми вперед и назад, произ­носить «тик-так». Повто­рить 10—12 раз.

1. **«ТРУБАЧ»** Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, гром­ко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

 **3. «КАША КИПИТ»** Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая жи­вот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф- ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

 **4. «ПАРОВОЗИК»** Ходить по комнате, де лая попеременные движе­ния руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд

 **5. «НА ТУРНИКЕ»** Стоя, ноги вместе, гим­настическую палку дер­жать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки, вдох, палку опу­стить назад на лопат­ки, длинный выдох. Вы­дыхая, произносить «ф-ф- ф-ф-ф». Повторить 3—-4 раза.

 **6. «ШАГОМ МАРШ!»** Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, вы­соко поднимая колени. На 2 шага, вдох, на 6—8 ша­гов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

 **7. «НАСОС»** Встать прямо, ноги вме­сте, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону, выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произно­сить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

 **8. «РЕГУЛИРОВЩИК»** Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая от­ведена в сторону. Вдох но­сом, затем поменять поло­жение рук и во время удли­ненного выдоха произно­сить «р-р-р-р-р». Повто­рить 5—6 раз.

 **9. «ЛЕТЯТ МЯЧИ»** Стоя, руки с мячом под­няты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз

 **10. «ЛЫЖНИК»** Имитация ходьбы на лы­жах в течение 1,5—2 ми­нут. На выдохе произно­сить «м-м-м-м-м».

**11. «МАЯТНИК»** Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку дер­жать за спиной на уровне нижних углов лопаток. На­клонять туловище в сторо­ны. При наклоне, выдох, произносить «т-у-у-у-х-х ». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

**12. «СЕМАФОР»** Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны, вдох, медленно опускать вниз—длитель­ный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

