**Консультация для педагогов**

**«Дыхательные упражнения как средство оздоровления детей дошкольного возраста»**

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников. Она позволяют эффективно решать следующие задачи:

1. Повышать общий жизненный тонус ребенка, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям.

2. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшать лимфа - и кровообращение в легких.

**Дыхательные упражнения для детей младшего и среднего**

**дошкольного возраста**

В младшем и среднем дошкольном возрасте активно используются общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса и туловища в сочетании со звуковой гимнастикой: имитационные, образно-подражательные упражнения.

Учитывая незавершенность формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5 раз) количеством повторений.

Большинство упражнений в этом возрасте начинаются из исходного положения "стоя"; некоторые упражнения для туловища - из положений "сидя", "лежа на спине", "стоя на четвереньках".

**Упражнения из положения "стоя"**

**"Лови комара".** И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Хлопнуть в ладоши перед собой на уровне лица (груди, над головой), сказать: "Хлоп!" Вернуться в и.п. - вдох

**"Помаши крыльями, как петух".** И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, затем, хлопая ими по бедрам, делать выдох и произносить: "Ку-ка-ре-ку!".

**"Косарь".** И.п. - встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак. Поворачиваться направо и налево, подражая движениям косаря, делать размашистые движения руками и произносить с выдохом: "Жух! Жух!".

**"Дровосек".** И.п. - встать прямо, широко расставив ноги, руки подняты над головой, пальцы сцеплены. Наклоняться вперед, опуская руки между ногами, и произносить с выдохом: "Б-а-а-х-х! Б-а-а-х-х!"

**"Гуси шипят".** И.п. - встать прямо, ноги врозь, ступни параллельно, руки за спиной. Наклоняться вперед, смотря вперед, вытягивая шею, произнести: "Ш-ш-ш-ш". Возвратиться в и.п. - вдох.

**"Часики".** И.п. - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Небольшой наклон в сторону, с выходом сказать: "Тик-так". Возвратиться в и.п. - вдох. То же в другую сторону.

**"Поиграй на трубе".** И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой, как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и с выдохом приговаривать: "Ту! Ту! Ту!".

**"Вертушка".** И.п. - встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки опустить. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками и произнося: "Х-р-р-р".

**"Вырасти большим".** И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнося: "У-х-х-х".

**"Спрятались".** И.п. - встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне, приложить палец к губам и произнести с длительным выдохом: "Т-с-с-с". Вернуться в и.п. - вдох.

**"Лягушка прыгает".** И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч, руки, согнуты в локтях поднять , пальцы врозь. Вдохнуть, после чего сделать приседание с одновременным выдохом и произнести: "Ква-ква ".

**"Насос".** И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вдохнуть, затем, наклоняя туловище в сторону, сделать выдох, длительно произнося: "С-с-с-с". Одной рукой скользнуть вниз по ноге, другую поднимать до подмышечной впадины. Вернуться в и.п. - вдох. Повторитьдругую сторону.

**Упражнения из положения "сидя", "лежа на спине", "стоя на четвереньках", "стоя на коленях"**

**"Гребцы".** И.п. - сесть, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выдохнуть, произнося: "У-х-х-х". Выпрямиться, слегка развести локти в стороны - вдох.

**"Маятник".** И.п. - сидя на полу, ноги скрещены, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо и влево, повторяя: "Тик-так".

**"Прижми колени".** И.п. - сидя на полу, ноги вперед, руки вверх. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками и произнести на выдохе: "Вот". Вернуться в и.п. - вдох.

**"Кошечка".** И.п. - стоя на четвереньках. Поднять голову, прогнуть спину - вдох. Опустить голову, выгнуть спину, сказать: "Ф-р-р-р" ("Ш-ш-ш")

**"Мотор".** И.п. - стоя на коленях, руки согнуть перед грудью. Выполнять вращение согнутых рук, произнося: "Р-р-р-р". Возвратиться в и.п. - вдох.

**"Мишка спит".** И.п. - лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, повернуться на бок, произнести на выдохе: "У-х-х-х". Вернуться в и.п.

**Игровые упражнения**

**"Поезд".** Дети – "вагончики" встают в колонну за воспитателем-"паровозом". Поезд движется, дети двигают попеременно согнутыми руками и произносят: "Чух-чух".

Чух-чух, чух-чух, мчится поезд во весь дух,

Паровоз пыхтит. "Тороплюсь!" - гудит.

"Тороплюсь! Тороплюсь, тороплю-у-у-сь".

(Повторять в течение 25-30 сек.)

**"Заблудился".** Одна часть детей изображает деревья, другая - детей, заблудившихся в лесу. Они ходят между деревьями, останавливаются, складывают руки рупором и на выдохе громко произносят: "А-у-у-у! А-у-у-у!".

**"Гуси летят".** Дети медленно ходят по залу, поднимая руки в стороны, делают вдох с выдохом, опуская их, и произносят: "Г-у-у-у-у! Г-у-у-у-у!".

**"Собираем цветы".** Дети ходят по залу, ищут и собирают заранее разложенные цветы. Воспитатель предлагает понюхать ароматные цветочки. Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос (сильный), выдох ртом, произнося: "А-а-а".

**"Подуй на одуванчик".** Дети собирают одуванчики, вдохнув, слегка наклоняются и долго выдыхают, стараясь сдуть все парашютики с одуванчика.

**"Сдуй снежинку".** Дети ищут заранее разложенные, сделанные из бумаги снежинки. Кладут их на ладошку. Вдохнув слегка, наклоняются и, выдыхая, стараются сдуть снежинку.

**"Пузырь".** Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг, становясь близко, друг к другу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь, раздувайся большой,

Оставайся такой, да не лопайся.

Одновременно с этим дети расходятся в стороны, увеличивая круг, держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: "Лопнул пузырь". На выдохе дети сходятся к центру, произнося: "Ш-ш-ш-ш".

**Упражнения на нормализацию дыхания**

На протяжении занятий дети выполняют большой объем физической работы, требующей усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких на занятиях необходимо вводить дыхательные упражнения, способствующие нормализации дыхания, особенно после бега и прыжков.

**"Обними себя".** И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в и.п. - вдох.

**"Сдуем снег (пыль) с обуви".** И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх - в стороны.

Опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом. Оставаясь в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, закончить выдох. Плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и.п.

**Дыхательные упражнения для детей старшего дошкольного возраста**

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения.

Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз.

**Упражнения на удлинение выдоха**

**"Наклоны вперед".** И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п. 1-2-3 - пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 - вернуться в и.п.

**«Наклоны с зонтиком".** И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1-2-3 - тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой - "накрылись зонтиком" - выдох. 4 - вернуться в и.п.

**"У кого дольше колышется ленточка".** Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

**Специальные дыхательные упражнения**

**"Задуй свечку".** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: "Фу! Фу! Фу!". Во **время упражнения туловище держать прямо.**

**"Полное дыхание".** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед ("Ха!"). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

**Упражнения на укрепление мышцы носоглотки**

**и верхних дыхательных путей**

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

**"Ежик".** Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом сделать вдох носом, короткий, шумный (как ежик) с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

**"Ушки".** Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

**КОМПЛЕКС ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

**" Мы проснулись "** потереть брови руками (10 счет).

**" Погреем ладошки "** потереть ладошки (10 счет).

**" Погреем глазки "**закрыть глаза ладошками (10 счет).

**"Поздоровайся с соседом "**повернуться на правый бок, руку под щеку, затем повернуться на правый бок.

**" Мы гимнасты "** встать около кровати, поднять правую руку вверх, правую ногу на носок, отставить вперед, прогнуться, затем левую руку ( счет 10 ).

**Упражнения в постели**.

**1.ЛЕЖА НА СПИНЕ** : проснулись, поднять руки через стороны вверх, подтянуться - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 2 - 3 раза.

**2**. **СЖИМАНИЕ И РАЗЖИМАНИЕ ПАЛЬЦЕВ РУК И НОГ** ( ёжик вышел на охоту, ёжик сжался в комок). Повторить 5 -6 раз.

**3. ЛЕЖА НА СПИНЕ**. Поочередно и вместе оттягивать носки стоп 5 -6 раз.

4. **« МЕЛЬНИЦА»** Поочередно выпрямление рук вверх. Повторить 5 -6 раз.

5**. ЛЕЖА НА СПИНЕ:** одна рука на груди, другая на животе. Дыхательные упражнения. Повторить 5 -6 раз. При выполнении упражнения следить заодновременным движением живота и груди,

6. **ЛЕЖА НА СПИНЕ** : руки согнуты в локтях. Прогнуться с упором на локти. Повторить 3 -4 раза.

7. **СОГНУТЬ НОГИ В КОЛЕНЯХ**, упереться стопами в пол, поочередно и одновременно поднимать пятки от пола.