**Дыхательная гимнастика**

|  |
| --- |
|  У малышей 2—3 лет слабые дыхательные мышцы, поэтому дыхательные упражнения очень полезны.Упражнения на дыхание укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают подвижность грудной клетки, способствуют углублению дыхания и устойчивости ритма дыхания, увели­чению жизненной емкости легких. Они способствуют полноценному физическому развитию детей, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.Дыхательные упражнения могут проводиться во время ут­ренней гимнастики и повторно на прогулке, на физкультурных занятиях, а также включаться в комплексы гимнастики после дневного сна. Игровые упражнения дыхательной гимнастики **Греем руки**Исходная позиция: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладошками к лицу.Вдох. Длительный выдох на руки.Повторить 4—5 раз. **Рубим дрова**Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опу­шены.Руки поднять вверх — вдох. Наклониться вперед (имита­ция рубки дров) — выдох. Повторить 3 раза. **Каша кипит**Исходная позиция: сидя, одна рука лежит на животе, дру­гая — на груди.Втягивая живот и набирая воздух в легкие — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдо­хе громко произносить: «Ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза. **Раздуваем костер**Исходная позиция: сидя или стоя, руки опущены. Набрать воздух через нос — вдох. Медленно выдыхать че­рез нос — выдох. Повторить 3—4 раза. **Часики идут**Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.Размахивая прямыми руками вперед и назад произносить: «Тик-так».Повторить 8—10 раз.Указание: «Соблюдать устойчивое положение». **Трубач играет на трубе**Исходная позиция: сидя или стоя, кисти рук сжаты в тру­бочку, руки подняты.Вдох. Медленный выдох, громко произнося: «П-ф-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.Указание: «Соблюдать устойчивое положение».   **Звонкий петушок**Исходная позиция: встать прямо, ноги врозь, руки опус­тить. Поднять руки через стороны — вдох; выдыхая хлопать руками по бедрам, произнося: «Ку-ка-ре-ку». **Веселый паровозик в пути**Ходьба по комнате, выполняя попеременные движения ру­ками (руки согнуты в локтях) и приговаривая: «Чух-чух-чух». Продолжительность 20—30 секунд. **Вырасти большой**Исходная позиция: стоя прямо, ноги вместе.Поднять руки, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, Опустить руки, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести: «У-х-х-х»!Повторить 4—5 раз. Темп умеренный.Указание: «Соблюдать устойчивое положение». **Гуси летят**Медленная ходьба по комнате. На вдох — руки поднять в стороны; на выдох — опустить, произнося длительное: «Г-у-у v». Продолжительность 60 секунд. **Бросим мячик**Исходная позиция: стоя, мяч в опущенных руках.Поднять руки вверх — вдох. Бросить мяч от груди вперед. При выдохе произносить длительное: «У-х-х-х». Повторить 5-6 раз.  Игры на развитие физиологического дыхания **Чья птичка дальше улетит**Цель. Развивать длительный плавный выдох.Материал. Фигурки птичек, вырезанные из тонкой яркой бумаги разных цветов.Одновременно играть могут несколько детей (по количе­ству птичек).Птичек ставят на край стола. Если играют несколько де­тей, можно поставить столы в ряд.Педагог предлагает малышам подойти к столу. Ребенок садится напротив птички, которая ему больше нравится. По сигналу воспитателя: «Птички полетели!» дети дуют на птичек.По окончании игры взрослый и дети определяют, чья птич­ка дальше улетела.Игра повторяется с следующей группой детей.Указание: «Продвигать птичку можно только одним вы­дохом, руками помогать себе нельзя. Дуть несколько раз нельзя». **Одуванчики**Цель. Развивать длительный плавный выдох.Материал. Одуванчики.Игру лучше проводить на прогулке. Воспитатель дает в ру­ку малышу сорванный одуванчик. Если играют несколько де­тей, одуванчик дают каждому малышу.По команде педагога: «Дуйте!» дети делают вдох и длитель­ный один выдох, сдувая пушинки с одуванчика. После вы­доха подводятся итоги — чей одуванчик облетел сильнее. Вновь звучит команда педагога, дети снова выполняют вы­дох. Подводятся итоги. Играют до тех пор, пока у всех де­тей с одуванчиков не облетят пушинки. **Надуй игрушку** (воздушный шарик)Цель. Развивать длительный плавный выдох.Материал. Надувные маленькие игрушки или воздушные шарики.Педагог предлагает каждому ребенку взять игрушку (ша­рик), которая больше всего понравилась. Дети надувают иг­рушки (шарики), делая вдох через нос и медленный выдох через рот. **Куда плывет кораблик**Цель. Развивать длительный плавный выдох.Материал. Кораблики, сделанные из тонкой яркой бума­ги. Таз (ванночка) с водой.Игру можно проводят в группе или на прогулке.Кораблик ставят на воду. Педагог предлагает малышу по­дойти к тазу. Ребенок встает напротив кораблика. По сигна­лу педагога: «Плыви!» ребенок дует на кораблик — вдох. За­тем делает один длительный выдох. Взрослый ставит кораблик на прежнее место и снова предлагает подуть на него. |