**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. |