*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 дышать, 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 физкультминуток 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.