**Семинар для воспитателей**

**«Проведение дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста»**

**Дыхательная гимнастика –** применяется для того, чтобы эффективней решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям.

Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости эпизодически болеющих детей, является дыхательная гимнастика.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней. улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма и имеет ряд преимуществ. Она основана на носовом дыхании. Не случайно поэтому, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, т.к. носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке. И наша задача научиться и научить детей правильно дышать.

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.

Основу дыхательной гимнастики составляют **упражнения с удлиненным и** **усиленным выдохом**. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (**а, у, о**) шипящих согласных (**ш, ж)** и сочетании звуков (**ах, ох, ух**). Эти дыхательные упражнения рекомендуется проводить в игровой форме («жужжит пчела», «гудит пароход», «стучат колёса поезда» и др.).

Например, упражнения:

1. «Вырасти большой»

Вырасти хочу скорей, добро делать для людей.

И.П. – О.С.

1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 – опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).

Произносить при этом «у – х – х».

1. «Пчёлы»

Мы представим, что мы пчёлы, мы ведь в небе - новосёлы.

И. П. – ноги слегка расставлены.

1 – развести руки в стороны (вдох);

2 – опустить руки вниз со звуком «з – з – з» (выдох).

**Очищающее «ха» - дыхание.**

Друг за друга мы – горой, посмеёмся над бедой.

И.П. – ноги на ширине плеч.

1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;

2 – задержать дыхание, пока это приятно, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперёд (**«ха»**).

3 – медленно выпрямиться и отдохнуть.

Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

**Шипящее стимулирующее дыхание.**

Друг на друга пошипим, язычок мы укрепим.

И.П. – О.С.

1- выдох через нос в естественном темпе;

2- выдох предельно затягивается.

Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с».

Язык располагается таким образом, что создаётся сопротивление выходящему воздуху.

(Все эти дыхательные гимнастики педагоги выполняют вместе с инструктором).

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтобы у ребёнка не было симптомов гипервентиляции лёгких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).

Если начинает кружиться голова , складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2 – 3 раза).

После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.

Таким образом, использование дыхательных упражнений, в комплексах утренних зарядок, физкультминутках и занятиях, помогает предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизическое здоровье, а значит, и обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Далее педагогам были предложены **игры** на развитие дыхания.

**«Пёрышки».** На 2 натянутые горизонтально верёвки положить пёрышки, каждое на расстоянии 10 см. Играют стоя или сидя, располагаясь на расстоянии 50 см напротив пёрышек. Дети по очереди подходят к верёвке и сделав глубокий вдох носом, сильным выдохом через рот (губы трубочкой) сдувают пёрышки.

**«Подпрыгни и подуй».** Чуть выше головы ребёнка подвешивается шарик, бабочки, пчёлки и т.д. Ребёнок подходит, подпрыгивает и дует на них.

Летом можно предложить подуть на одуванчики сначала ртом, а потом носом, затем одной ноздрёй.

Так же пускание мыльных пузырей – хорошее и весёлое упражнение для развития дыхания.