

## «Дыхательная гимнастика для дошкольников»

*Подготовила инструктор по ФК Торголова Е.Д.*

### **Дыхательная гимнастика обладает преимуществами:**

1. Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег, плавание - особенно.
2. Дыхательная гимнастика - отличная профилактика болезней.
3. Гимнастика положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная - в работу включаются все мышцы.
4. Гимнастика доступна всем детям.
5. Высокая эффективность. После первых занятий объем легких значительно увеличивается.
6. Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетке.
7. Гимнастика доступна и детям, и взрослым.

Дыхательную гимнастику можно использовать в течение всего дня, а именно: в организации физкультурных занятий, в проведении утренней гимнастики, в подвижных играх на прогулке, в беседах, в проведении физкультминуток, в различных формах активного отдыха, самомассажа, пальчиковой гимнастики, в выполнении звуковых дыхательных упражнениях на занятии, в элементах точечного массажа, в гимнастике пробуждениях.

Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Вместе с тем на дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным, редким, задерживая его на некоторое время и т. д.

Дыхательные упражнения применяют для развития дыхательного аппарата дошкольников, активизации функции внешнего дыхания, а также для отдыха между физическими упражнениями.

С дошкольниками можно использовать два вида дыхательных упражнений:

1. статические
2. динамические упражнения.

Первые проводятся без участия конечностей и туловища, при относительной неподвижности всего тела.

Вторые упражнения сочетаются с движениями, которые улучшают вентиляцию в различных отделах легких или способствуют более глубокому вдоху.

При этом фаза вдоха облегчается отведением рук в стороны, выпрямлением или наклоном туловища, а фаза выдоха опусканием и сведением рук, наклоном туловища, сгибанием ног в коленных суставах.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:

- Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе производят значительный оздоровительный эффект.

- Необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.

- Дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом.

- Выполнять каждое упражнение нужно дольше, чем оно доставляет удовольствие.

- Дышать надо через нос.

- Игровые упражнения усиливают благотворное воздействие дыхательной гимнастики, если:

1. Все упражнения выполняются легко, естественно, без усилий и напряжения;

2. Во время игровых упражнений воздух входит и выходит из легких одной непрерывной струей, а вдох и выдох, равные по силе и длительности, плавно переходят друг в друга.

Игровые упражнения способствуют воспитанию оздоровительного типа дыхания. Необходимо приучать детей дышать через нос, спокойно.

Дети с удовольствием включаются в игру. К таким упражнениям-играм можно отнести пускание пузырей, задувание свечей, одуванчиков, вдыхание приятных запахов.

Например: Во время прогулок в парк, в лес, к водоему можно привлечь внимание детей чудесному запаху чистого воздуха, предложить медленно вдыхать через нос, чтобы как следует почувствовать его, а потом медленно и глубоко выдохнуть. Чтобы детям было интересно, можно проанализировать, какие запахи мы чувствуем.

Упражнения на развитие дыхательной системы.

### **Игра «Ледоход».**

Цель: развивать познавательные интересы, расширять представления о весенних явлениях природы, учить регулировать дыхание.

1 вариант игры: Подойти подгруппе детей к емкости с водой. На поверхности воды дети видят кусочки белого пенопласта разных размеров, это льдинки.

На реке начался ледоход. Подуйте на льдинки так, чтобы они стали двигаться с одного берега на другой.

2 вариант игры. Можно поиграть в виде соревнования. На поверхности воды два кусочка пенопласта, т.е. две льдинки. Они по центру стоят. По команде дети начинают дуть, стараясь, чтобы льдинка доплыла до противоположного берега первой. Побеждает тот, кто первый справится с заданием.

### **Игра «Танцующие шарики».**

Цель: учить детей делать полный вдох и выдох, расширять представления о сезонных изменениях в природе, развивать ловкость, создать жизнерадостное настроение, учить играть дружно.

В емкости с водой плавают теннисные шарики. Они могут быть разными цветами.

Подгруппа детей становится вокруг таза (надувного бассейна) по команде «Шарики танцуйте!» дети начинают дуть на шарики, заставляя их кружиться, вертеться.

### **Игра «Рыбки».**

Цель: учить произвольно делать вдох, задерживать дыхание, развивать ориентировку в пространстве, воображение, координацию движений.

На слова «Рыбки плавают в пруду, не поймешь ни одну!» Дети набирают воздух и приседают в озеро, и двигаются по озеру. Вынырнули все рыбки. Дети выпускают воздух.

### **Игра «Волшебное перышко».**

Цель: развивать гибкость, ловкость, внимание, органы дыхания.

Детям раздают по одному перышку. По команде перышки полетели, дети подбрасывают перышки и дуют на него, постараться как можно дольше продержать в воздухе перышко, чтобы оно не упало на пол. Побеждает тот, у кого дольше продержалось перышко в воздухе.