Правильное дыхание является профилактикой различных болезней, в том числе и простудных, с которыми сталкиваются многие дошкольники, посещающие детский сад. Отдельного внимания заслуживает элемент коррекционной работы, направленный на укрепление здоровья детей, а именно: система упражнений для правильного дыхания или дыхательная гимнастика.

Блок упражнений, направленный на развитие умения управлять своим дыханием, называется дыхательной гимнастикой.

**Дыхательная гимнастика приучает детей дышать и носом.**

**Целями** проведения упражнений для правильного дыхания в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ) вне зависимости от возраста воспитанников являются:

* укрепление физического и психического здоровья;
* повышение работоспособности малышей;
* тренировка дыхательной мускулатуры;
* развитие артикуляционного аппарата (для малышей, которые только осваивают речь, очень важно вырабатывать правильное произношение звуков);
* развитие умения управлять своим телом;
* воспитание потребности в ЗОЖ.

Для реализации этих целей решается ряд задач, которые также являются универсальными.

**Основными задачами** проведения дыхательной гимнастики во второй младшей группе являются:

* формирование способности управлять своим дыханием — варьировать силу, ритм и глубину вдоха и выдоха (к примеру, медленный выдох помогает расслабиться, справиться со вспышками раздражительности или грусти, что особенно важно для малышей первой младшей групп, тяжело переживающих утреннее расставание с мамой);
* развитие навыков правильного звукопроизнесения;
* обогащение крови кислородом;
* тренировка дыхательной мускулатуры;
* предотвращение разрастания аденоидов;
* защита от переохлаждения (дети учатся дышать носом, что предотвращает заглатывание холодного воздуха ртом);
* воспитание умения слаженно работать в коллективе (игровая форма проведения дыхательной гимнастики в младших группах представляет собой один из основных способов приобщить малышей к занятию единым видом деятельности).

**Правила проведения дыхательной гимнастики**

Проведение дыхательных упражнений в младшей группе основывается на требованиях к организации этого вида работы, обозначенного в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС):

* Выполнять упражнения можно не раньше, чем через час после еды.
* Гимнастика для дыхания во второй младшей группе проводится трижды в неделю в течение 5 минут с 2–3 повторами комплекса из 2–3 упражнений.
* Работа также может организовываться в заключительной части физкультпаузы (тогда длительность выполнения упражнений сокращается до 1 минуты) или вместо неё в процессе занятия, на прогулке, если этому способствуют погодные условия, а также при проведении утренней зарядки или гимнастики после сна.
* Помещение должно быть предварительно проветрено, однако воздух не должен быть холодным.
* Вдохи и выдохи должны быть плавными, нерезкими.
* Мышцы шеи, плечевого пояса и груди не должны быть напряжены.
* Перед проведением гимнастики детям нужно высморкаться.
* Если малыш плохо себя чувствует, то от выполнения дыхательных упражнений его лучше освободить.

Обязательно прекратите занятия, если:

- ребенок часто дышит, резко побледнел или покраснел;

- малыш жалуется, что у него онемели ручки или ножки;

- у ребенка начали дрожать кисти рук.

Перед началом занятий попросите ребенка рассказывать о своем самочувствии и сразу же предупреждать, если он вдруг почувствует недомогание.

**КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА СЕНТЯБРЬ**

***Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ***

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

***Упражнение 2. НАСОСИК***

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

***Упражнение 3. ГОВОРИЛКА***

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу

***Упражнение 4. В лесу***

Представьте, что вы заблудились в густом лесу.

Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау".

Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОКТЯБРЬ**

***Упражнение 1. Косим траву***

*Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.*

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

***Упражнение 2. На турнике***

Встать прямо, ноги вместе,

гимнастическую палку держать обеими руками перед собой.

Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох,

 палку опустить назад за голову - долгий выдох.

Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

***Упражнение 3. Самолет***

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

|  |  |
| --- | --- |
| Самолётик - самолёт | *малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох* |
| Отправляется в полёт | *задерживает дыхание* |
| Жужу -жу | *делает поворот вправо* |
| Жу-жу-жу | *выдох, произносит ж-ж-ж* |
| Постою и отдохну | *встает прямо, опустив руки* |
| Я налево полечу | *поднимает голову, вдох* |
| Жу – жу – жу | *делает поворот влево* |
| Жужу –жу | *выдох, ж-ж-ж* |
| Постою и отдохну | *встаёт прямо и опускает руки* |

Повторить 2-3 раза.

**КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА НОЯБРЬ**

***Упражнение 1. Часики***

И. п.— стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так».

Повторить 8-10 раз.

***Упражнение 2. Каша кипит***

И. п.— сидя на скамейке (на полу), одна рука лежит на животе, другая — на груди.

Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох.

Опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить звук «Ш-ш-ш».

Повторить 3-4 раза.

***Упражнение 3. Ветерок***

|  |  |
| --- | --- |
| Я ветер сильный, я лечу,   Лечу, куда хочу | *руки опущены, ноги слегка расставлены,*  *вдох через нос* |
| Хочу налево посвищу | *повернуть голову налево,*  *губы трубочкой и подуть* |
| Могу подуть направо | *голова прямо, вдох, голова направо,*  *губы трубочкой, выдох* |
| Могу и вверх | *голова прямо, вдох через нос,*  *выдох через губы трубочкой, вдох* |
| И в облака | *опустить голову, подбородком коснуться груди,*  *спокойный выдох через рот* |
| Ну а пока я тучи разгоняю. | *круговые движения руками.  Повторить 3-4 раза.* |

**КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ДЕКАБРЬ**

***Упражнение 1. «Сова»***

И. п.— ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головы налево и направо.

На каждый поворот головы – шумный короткий вдох носом.

***Упражнение 2. «Фонарики»***

И. П. – стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги врозь.

Вдох- вращение кистями с медленным подниманием рук вперёд- вверх;

Выдох- опускание рук вниз через стороны.

Повторить 3-4 раза.

***Упражнение 3. «Маятник»***

И. п.— ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклонять туловище в стороны.

При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-у-х-х-х».

Выпрямляясь — вдох.

Повторить 3-4 раза.

***Упражнение 4. «Трубач»***

И. П. – свободно. Дети подносят к лицу сжатые кулачки, располагая, их друг перед другом. На выдохе медленно дуют в “трубу”. Инструктор хвалит тех, кто дольше всех сумел дуть в “трубу”.

Повторить 3-4 раза.

**КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЯНВАРЬ**

***Упражнение 1. «Ежик»***

И. п.— сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади.

Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «Ф-ф-ф-ф-ф».

Выпрямить ноги — вдох.

Повторить 3—4 раза.

***Упражнение 2. «Олень»***

И.П. – стоя на коленях руки согнуты в локтях, кисти рук у лба.

1 – вдох; 2 – выдох – руки вперед; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернутся в И.П.

Повторить 3-4 раза.

***Упражнение 3. «Волк»***

И.П. – основная стойка руки согнуты в локтях, ладони  у груди.

1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой; 3 – вдох – вернутся в И.П.; 4 – выдох – то же левой рукой.

Повторить 3-4 раза.

***Упражнение 4. «Танец снежинок»***

И. П. .— стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе.

Спокойный вдох через нос –  правая рука идёт вперёд, левая назад;

Спокойный выдох через нос –  правая рука- назад, левая- вперёд.

Повторить 3-4 раза.

**КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФЕВРАЛЬ**

***Упражнение 1. «Кошка-царапушка»***

И.П. –  стоя, руки вытянуты вперёд.

Вдох через нос –  кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулак; лопатки должны сойтись вместе.

Резкий выдох через нос – выбросить руки с широко расставленными пальцами,  совершая энергичные движения руками, как бы царапая пространство.

Повторить 3-4 раза.

***Упражнение 2. «Петух»***

И.П. –  встать прямо, руки опустить вдоль туловища, ноги врозь.

На вдох, сделанный через нос, медленно поднять руки вверх;

На выдохе – затем хлопнуть руками по бёдрам, произнося «Ку- ка- ре- ку!».

Повторить 3-4 раза

***Упражнение 3. «Гуси шипят»***

И. п.— ноги на ширине плеч, руки опущены.

Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны — назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш».

Выпрямиться — вдох.

Повторить 3-4 раза.

***Упражнение 4. «Партизаны»***

И. п.— стоя, в руках палка («ружье»).

Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произношением слова «Ти-ш-ш-ше».

Повторить 3-4 раза.

**КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА МАРТ**

***Упражнение 1. «Ворона»***

И. П. – сидя, руки опущены вдоль туловища.

Быстро поднять руки через стороны вверх – вдох.

Медленно опустить руки - выдох. Произнести: кар!

Повторить 3-4 раза.

***Упражнение 2. «Ветер»***

И. П. – лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3.  Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

***Упражнение 3. «Ушки»***

И. П. – стоя, руки опущены.

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 3-4 раз.

***Упражнение 4. «Боевой клич индейцев»***

Предложить ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

**КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА АПРЕЛЬ**

***Упражнение 1. «Регулировщик»***

И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох.

Поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «Р-р-р».

Повторить 3-4 раза.

***Упражнение 2. «Машина»***

И. П. – стоя, ноги на ширине плеч. Вращения кистями рук.

Руки перед грудью, согнуты в локтях – вдох.

Вращение кистями рук с одновременным произнесением звука «Р» на выдохе.

Повторить 3-4 раза.

***Упражнение 3. «Дровосек»***

И. п.— ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Поднять сцепленные руки вверх — вдох.

Опустить вниз — медленный выдох с произношением «Ух-х-х».

Повторить 3-4 раза.

***Упражнение 4. «Одуванчик»***

Вдох через нос – задержка дыхания – озвученный выдох: «Ах!».

**КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА МАЙ**

***Упражнение 1. «Комарик»***

1. И.П. –  стоя, тело расслабленно. Глаза закрыты. Ладони одной руки на шеи спереди. Делают вдох.

На выдохе дети произносят звук «з- з- з» предельно долго, негромко.

Повторить 3-4 раза.

2.        Дети ставят ладони себе на плечи, машут ими, двигаясь по залу и произнося звук «з- з- з».

***Упражнение 2. «Жук»***

И.П. –стоя или сидя, скрестив руки на груди.

Развести руки в стороны, поднять голову – вдох.

Скрестить руки на груди, опустить голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

***Упражнение 3. «Шар воздушный»***

И.П. – лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе.

1- медленный вдох, не поднимая плеч, живот поднимается.

2- медленный выдох, живот опускается.

Повторить 3-4 раза.

***Упражнение 4. «Дерево на ветру»***

И.П. – сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая.

Поднять руки вверх над головой –  вдох.

Опустить руки вниз, на пол перед собой, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево –  выдох.

Повторить 3-4 раза.