

## **Комплекс дыхательной гимнастики для 2 младшей группы (3-4 года)**

Дыхательная система ребенка еще несовершенна, развивая ее, вы укрепляете защитные силы организма. Основная задача дыхательной гимнастики для детей – насыщение всего организма кислородом. Кроме того, дыхательные упражнения стимулируют работу сердечнососудистой и нервной систем, улучшают пищеварение, а также помогают расслабиться, успокоиться и отдохнуть.

Чтобы предотвратить простудные заболевания, важно научить ребенка дышать не ртом, а носом. Ведь, когда человек дышит ртом, слизистая пересыхает и дает возможность вирусам быстро проникнуть в организм.

### **Дыхательная гимнастика «Мячик».**

Это упражнение носит такое название за образ, который малыш должен держать перед глазами. Мячиком станет его собственный животик в момент глубокого вдоха. Попросите малыша принять положение лежа на спине, поставьте на живот маленькую мягкую игрушку. Медленно вдыхая через нос, ребенок должен надувать «мячик» как можно сильнее, а потом так же медленно сдувать его, выдыхая через рот, сложив губки трубочкой.

### **Дыхательная гимнастика «Аквалангист».**

Это упражнение можно выполнять в любом положении — стоя, сидя, лежа. Попросите ребенка представить себе, что ему предстоит погружение в воду. Пусть он наберет как можно больше воздуха и удерживает его как можно дольше — воспитатель ведет отсчет вслух, хвалит ребенка, если сегодня у него получилось удерживать воздух хотя бы на секунду дольше, чем вчера.

### **Дыхательная гимнастика «Легкое перышко».**

Для этого упражнения вам понадобится самое настоящее перышко из подушки или небольшой воздушный шарик (*его, кстати, можно надуть вместе с ребенком!*). Цель игры — как можно дольше удержать шарик или перышко в воздухе, совершая короткие и интенсивные выдохи. Все в детстве дули на перышко, а потому больших трудностей техника выполнения этого упражнения не вызовет.

### **Дыхательная гимнастика «Ближе-дальше».**

Это упражнение можно проводить в положении сидя и в положении стоя. Попросите ребенка втянуть воздух носом так, как будто он **вдыхает** аромат чудесного цветка. Выдох нужно сделать через рот, сложив губы трубочкой. При этом ребенок должен выдохнуть более интенсивно, как будто он отталкивает от себя какой-то легкий предмет.

### **Дыхательная гимнастика «Дракоша Гоша».**

Это упражнение нужно выполнять с детьми, которые прекрасно представляют себе, как выглядит дракончик. Расскажите, что дракон заболел и теперь может **выдыхать** огонь только через одну ноздрю. В этом и будет заключаться игра — попеременные выдохи через одну ноздрю (*вторую прикрывают пальцем*).

### **Дыхательная гимнастика «Кулачки».**

Такой прием выполняют одновременно с движением. Попросите ребенка встать и вытянуть руки вперед. Вдох совершают серией в четыре коротких резких вдоха, а выдох — любым удобным способом. Во время вдохов кулачки ритмично сжимают и разжимают.

Для того чтобы комплекс дыхательных упражнений был полезным для детей, следует предварительно проветрить комнату. Каждое упражнение следует повторять не более 2-3 раз, чтобы, во-первых, у ребенка не закружилась голова от избытка кислорода, а во-вторых, малыш не потерял интерес.

## **Комплекс дыхательной гимнастики для детей 5-6 лет**

### **Дыхательная гимнастика «Большой-маленький»**

В положении стоя ребенок вдыхает и тянется вверх руками, показывая, какой он уже большой. Ребенок замирает в таком положении на 2-3 секунды, а потом, выдыхая, опускает руки вниз, приседает и произносит «ух», пряча голову в колени и показывая какой он был маленький.

### **Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»**

Это упражнение можно выполнять в положении стоя или сидя. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух «ф-ф-ф». «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «ш-ш-ш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

### **Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»**

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе «п-ф-ф» - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-р-р» - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

### **Дыхательная гимнастика «Ёжик»**

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик, с напряжением мышц всей носоглотки *(ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается)*). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.

### **Дыхательная гимнастика «Дровосек»**

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнесите: «бах». Повторите с ребенком 6-8 раз.

### **Дыхательная гимнастика «Губы «трубкой»»**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.
  2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.
  3. Сделать глотательное движение *(как бы глотаешь воздух)*.
  4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.
- Повторить 4-6 раз.

### **Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»**

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

## **Комплекс дыхательной гимнастики для детей 6-7 лет**

### **Упражнение «Послушаем своё дыхание»**

Учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

Это упражнение можно выполнять в любом положении — стоя, сидя, лежа *(как удобно в данный момент)*. Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе *(живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно)*;
- какое дыхание: поверхностное *(лёгкое)* или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом *(автоматической паузой)*;
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

### **Упражнение «Подыши одной ноздрей»**

Это упражнение можно выполнять в положении стоя или сидя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

**Примечание.** После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох – выдох (*сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой*). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

### **Упражнение «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).**

Учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Упражнение выполнять лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

### **Упражнение «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)**

Учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

Упражнение можно выполнять из положения стоя, сидя или лёжа. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

**Примечание.** Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

**Упражнение «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)**

Учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

Упражнение можно выполнять из положения стоя, сидя или лёжа. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз.

**Упражнение «Ветер» (очистительное полное дыхание).**

Учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

Упражнение можно выполнять из положения стоя, сидя или лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

**Примечание.** Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

**Упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно»**

Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Упражнение выполняется из положения стоя, сидя, лёжа (*это зависит от предыдущей физической нагрузки*). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

## **Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:**

- Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
- Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
- Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
- Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений.

### **Список используемой литературы:**

1. Перегудова Н.В. Дыхательная гимнастика как средство общей выносливости и иммунитета//Инновационная наука, №10-3; 2015 г.
2. Савельева И.Е. Дыхательная гимнастика//Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, №7; 2013г.
3. Фаттахов Ф. Б. Влияние дыхательной гимнастики на тонус организма// Педагогическое мастерство: материалы VIII междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2016 г.). — М.: Буки-Веди, 2016г.