Система использования дыхательных упражнений на физкультурных занятиях утренней гимнастики и физкультминутках для детей дошкольного возраста

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления дошкольников.

1. Повышать общий жизненный тонус ребенка, сопротивляемость, устойчивость организма к простудным заболеваниям.
2. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшать лимфо-и кровообращение в легких.

**Дыхательные упражнения для детей младшего и среднего**

**дошкольного возраста.**

В младшем и среднем дошкольном возрасте активно используется общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса и туловища в сочетании со звуковой гимнастикой: имитационные, образно-подражательные упражнения.

Учитывая незавершенность формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5 раз) количеством повторений.

В водной и заключительной частях физкультурного занятия проводятся игровые упражнения дыхательной гимнастики по 26-30с.

Большинство упражнений в этом возрасте начинаются из исходного положения «стоя»; некоторые упражнения для туловища- из положения «сидя», «лежа на спине», «стоя на четвереньках».

Упражнения из положения «стоя»

**«Лови комара».** И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Хлопнуть в ладоши перед собой на уровне лица (груди, над головой), сказать: «Хлоп!» вернуться в и.п.

**«Помаши крыльями, как петух».** И.п. –встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, затем , хлопая по бедрам,, делать выдох и произносить: «Ку-ка-ре-ку!».

**«Косарь»** И.п.- встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак. Поворачиваться направо и налево, подражая движениям косаря, делать размашистые движения руками и произносить с выдохом: «Жук! Жук!».

«Дровосек» И.п. – прямо встать, широко расставив ноги, руки подняты над головой, пальцы сцеплены. Наклоняться вперед, опуская руки между ногами, и произносить с выдохом: «Б-а-а-х-х!

**«Гуси шипят»** И.п. – встать прямо, ноги врозь, ступни параллельно , руки за спиной. Наклонятся вперед, смотря вперед, вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш». возвратится в и.п.- вдох.

**«Часики»** И.п.- встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Небольшой наклон в сторону, с выдохом сказать: «Тик-так» возвратится в и.п. – вдох. То же в другую сторону.

**«Поиграй на трубе**» И.п. – встать прямо, ноги вместе, руки согнуты вперед собой, как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и выдохом приговаривать: «Ту» Ту! Ту!.

**«Вертушка»** И.п. – встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки опустить. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками и произнося: «Х-р-р-р».

**«Вырасти большим»** И.п. – встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, потянуться, подняться на носки – вдох, (опустить руки вниз, опуститься на всю ступню-выдох, произнося: «У-х-х-х»

**«Спрятались»** И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне, приложить палец к губам и произнести с длительным выдохом: «Т-с-с-с». Вернуться в и.п. – вдох.

**«Лягушка прыгает»** И.п. – встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок вперед с одновременным выдохом и произнести: «Ква-ак».

**«Насос»** И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вдохнуть, затем, наклоняя туловище в строну, сделать выдох, длительно произнося: «С-с-с-с». Одной рукой скользнуть вниз по ноге, другую поднимать до подмышечной впадины. Вернуться в и.п. – вдох. Повторить в другую сторону.

Упражнения из положения «сидя», «лежа на спине»,»стоя на четвереньках», «стоя на коленях»

**«Гребцы»** И.п- сесть, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Наклонится вперед , коснуться руками носков ног, выдохнуть, произнося: «У-х-х-х». вернуться, слегка развести локти в стороны – вдох.

**«Маятник»** И.п. – сидя на полу, ноги скрещены, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо и влево, повторяя: «Так-так».

**«Прижми колени»** И.п.- сидя на полу, ноги вперед, руки вверх. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками и произнести на выдохе: «Вот» Вернуться в и.п.-вдох.

**«Кошечка»** И.п – стоя на четвереньках. Поднять голову, прогнуть спину – вдох. Опустить голову, вытянуть спину, сказать: «Ф-р-р-р»– и выдохнуть.

**«Мотор»** И.п. – стоя на коленях, руки согнуть перед грудью. Выполнять вращение согнутых рук, произнося: «Р-р-р-р» Возвратится в и.п.- вдох.

«**Мишка спит»** И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, повернуться на бок, произнести на выдохе: «У-х-х-х» Вернуться в и.п.

**Игровые упражнения**

**«Поезд» дети –«**вагончики» встают в колонну за воспитателем –паровозом». Поезд **движется, дети двигаются попеременно и произносят: «Чух -чух»**

**«Заблудился»** одна часть детей изображают деревья, другая – детей, заблудившихся в лесу. Они ходят между деревьями, останавливаются , складывают руки рупором и на выдохе громко произносят: «А-у-у-у! А-у-у-у!».

**«Гуси летят»** Дети медленно ходят по залу, проднимая руки в стороны , делают вдох с выдохом, опуская их, и произносят: «Г-у-у-у! Г-у=у-у!»

**«Собираем цветы»** дети ходят по залу, ищут и собирают заранее разложенные цветы. Воспитатель предлагает понюхать ароматные цветочки. Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос, выдох ртом, произнося: «А-а-а».

Опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом. Оставаясь в колонне, плавно скрещивая и разводя руки, закончить выдох. Плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и.п.

**Дыхательные упражнения для детей старшего дошкольного возраста**

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно- двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения.

Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз.

**Упражнения на удлинение выдоха**

**«Наклоны вперед». –** и.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Спокойный вдох в и.п. 1-2-3- пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 – вернуться в и.п.

**«Наклоны в сторону»** И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1-2-3 – тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой – «накрылись зонтиком» - выдох. 4 – вернуться в и.п.

«Подуй на одуванчик» Дети собирают одуванчики, вдохнув, слегка наклоняются и долго выдыхают, стараясь сдуть все парашютики с одуванчика.

«Сдуй снежинку» Дети ищут заранее разложенные, сделанные из бумаги снежинки. Кладут их на ладошку. Вдохнув слегка, наклоняются и, выдыхая, стараются сдуть снежинку.

«Пузырь» Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг, становясь близко друг к другу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Одновременно с этим дети расходятся в стороны, увеличивая круг, держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «лопнул пузырь». На выдохе дети сходятся к центру, произнося: «Ш-ш-ш-ш».

**Упражнения на нормализацию дыхания**

На протяжении занятий дети выполняют большой объем физической работы, требующей усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких на занятиях необходимо вводить дыхательные упражнения, способствующие нормализации дыхания, особенно после бега и прыжков.

«Обними себя» И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в и.п. –вдох.

«Сдуем снег (пыль) с обуви» И.п.- ноги на ширине плеч, руки вверх – в стороны.

«У кого дольше колышется ленточка». Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

**Специальные дыхательные упражнения**

«Задуй свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание» Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

Медленно выпрямится.

**Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.**

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

«Ёжик» Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом сделать вдох носом, короткий, шумный ,(как ежик) м с напряжением мышц всей носоглотки; выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«Ушки». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, что бы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.