**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Общей целью** дыхательной гимнастики является: *совершенствование произвольной регуляции дыхания, тренировка механизмов и составных компонентов дыхательного акта детей дошкольного возраста.*

Правильное дыхание стимулирует работу всего сердца, головного мозга и нервной системы, способствует умению управлять собой.

Применяя методики, которые мы вам предлагаем, позволяют приучать детей к правильному носовому дыханию.

**Учите ребенка дышать только через нос!**

Дыхательные упражнения оказывают оздоровительное воздействие непосредственно на организм ребенка. Они дают хорошее самочувствие, бодрое и жизнерадостное настроение. Только при совместном овладении педагогами и родителями элементов дыхательной гимнастики даст положительный результат в оздоровлении ребенка не только на физическое развитие, но и на резистентность организма в целом.

***Методические рекомендации.***

*На занятиях дыхательной гимнастики необходимо соблюдать следующие* ***условия:***

* *Учить ребенка дышать только через нос*
* *Не заниматься в пыльном, не проветренном помещении*
* *Не заниматься после еды*
* *Дозировать количество и темп упражнений*
* *Занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений*
* *Индивидуальный подход к ребенку*

* ***Закаливающую носовую гимнастику*** *можно делать сидя, стоя, лежа. Если сначала дышать носом трудно, делайте время от времени вдох ртом. Следует заниматься несколько раз в день по 2-3 минуты. Во время болезни, высокой температуры упражнения не выполняют. При улучшении носового дыхания от спокойного ритма можно переходить к усиленному носовому дыханию. При дыхании следует активно работать мышцами плечевого пояса и грудной клетки. Вдыхать и выдыхать воздух через нос. Можно включать во все комплексы дыхательной гимнастики, в течение дня.*
* ***Упражнения по методу очистительного дыхания*** *рекомендуется проводить для снятия напряжения, усталости. Делать глубокий вдох носом и полный удлиненный выдох через рот. Чтобы ребенок дышал правильно, научить его представлять вдыхаемый воздух в виде голубого ручейка, который заполняется организмом сверху донизу.*
* ***Звуковые дыхательные упражнения*** *могут выполняться ежедневно во время утренней гимнастики, в течение дня. В летнее время лучше проводить на свежем воздухе во время прогулки. Наиболее интенсивно проводить в осенне-весенний период, когда идет подъем заболеваний верхних дыхательных путей. Выполняется как в покое, так и ходьбе. Для эффективности дыхание должно выполняться не менее 3 минут. Вдыхать бесшумно, правильно произведенный вдох должен происходить без толчков и долго. Шипящие звуки могут выполняться перед сном. Длинные звуки тянуть как можно дольше. Выполняя различные движения (подъем рук вверх, наклоны и т.д.) координировать эти движения с дыханием.*
* ***Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой*** *доступна детям с 3-4 лет, но для лучшего эффекта следует начинать с 4 лет. Проводить утром до еды, или через 1 час после еды. Комплексы можно выполнять утром и вечером.*

*Освоение комплекса необходимо начинать с трех первых упражнений: «Ладошки», «Погончики, «Насос». Уделять внимание активному вдоху носом и пассивному выдоху ртом. Каждый последующий день можно осваивать по одному новому упражнению. Вдыхаемый воздух не задерживать и не выталкивать. Легче начинать по 8 вдохов–движений (2 серии), увеличивая постепенно до16 , отдыхая 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. Если появляется головокружение, то гимнастику надо делать сидя, с перерывами до 5-10 секунд.*

**Комплекс № 1**

**по методике А. Стрельниковой**

1. **«Ладошки»**

И.п. стоя, руки в локтях согнуты (показать ладони к зрителю)

Делать шумные короткие вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулак (т.е. «шмыгание» носом)

4 раза подряд, отдых 3-4 секунды

**2. «Погончики»**

И.п. стоя прямо, кисти сжаты в кулаки и прижаты на уровне пояса

Вдох – резко толкать кулаками вниз к полу, как бы отжимаясь от него

Выдох – кисти рук в и.п., плечи расслаблены

8 вдохов движений, отдых 3-4 секунды

**3.«Насос»**

И.п. основная стойка

Легкий поклон вперед, руками тянуться к полу, но, не касаясь его – вдох (носом)

Слегка приподняться – выдох (через рот)

8 вдохов-движений

**4. «Кошка»**

*приседание с поворотом*

И.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты у груди

Комплекс № 2

Носовое дыхание

*можно делать стоя или сидя*

1. Равномерно, спокойно дышать обеими ноздрями в течение 30 секунд
2. сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа произнести слоги «бо-ба-бу»
3. Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их указательным пальцем правой (левой) руки
4. Сжать пальцы в кулак; во время вдоха широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка

Выдох – разжать пальцы

1. Открыть рот, кончик языка прижать к небу, вдох и выдох через нос (при этом выключается ротовое дыхание)

Повторяются по 4-5 раз

Комплекс № 3

Очистительное дыхание

1. И. П.- стоя.

Глубокий вдох носом, прямые руки поднять над головой, ладони можно соединить. Сделать полный выдох (длиннее в 2 раза вдоха) через рот с произнесением звука «ха», при этом резко наклониться вперед и опустить руки

1. И. П.- стоя

Поднять руки вверх, представить, что при вдохе через ладони в тело входит тепло от солнца. При выдохе туловище наклонить вперед, руки опустить вниз.

1. И. П.- стоя

Сделать глубокий вдох через нос. Выдох через рот за три раза со звуковым сопровождением «с, з, ж».

Комплекс № 4

Звуковое дыхание (по методике М.Л. Лазарева)

Звук «В» (вибрация на уровне лица)

1. И. П.- стоя

Глаза закрыты, глубокий вдох, произносим звук «в» до полного выдоха из легких. Звук негромкий.

Звук «З» (вибрация в области головы и шеи)

1. И. П.- стоя, глаза закрыты. Ладонь одной руки на шее спереди.

Вдох носом, на выдохе произносим звук «з» долго, негромко.

1. И.П. – стоя, глаза закрыты, Ладонь на груди спереди.

Вдох, на выдохе произносим звук «ж», долго и негромко.

1. Звук «М» (вибрация тканей в области грудной клетки и солнечного сплетения)

И. П.- стоя, глаза закрыты Ладонь на области солнечного сплетения

Вдох, на выдохе произносим негромко и долго звук «м»

1. «Ф-Х-Ц-Ч-Ш-Щ-С» (расслабление всех дыхательных и других функций мышц организма)

И.П.- лежа на спине, глаза закрыты.

Произносится ровный звук, который тянется как можно дольше. Звук произносится тихо.

Упражнения и приемы массажа носа для развития носового дыхания

***Эффект: упражнения воздействуют на нервно-мышечную ткань носа, улучшают кровообращение, служат для развития его мышц и укрепления воздухо-проводящих путей.***

1. легкое поглаживание носа снизу вверх, вокруг глаз и опять к низу носа
2. сморщив нос, собрать его складки вверх
3. раскрыть ноздри в стороны, а потом закрыть и опустить вниз
4. похлопывание средними пальцами по ноздрям – полный выдох, легкое поглаживание носа снизу вверх – вдох
5. закрыть нос с левой стороны и дышать: выдох и вдох правой стороной, то же левой
6. пропеть любую мелодию, песню, произнося звук «м»
7. потереть под носом, по перегородке указательным пальцем, поднимая слегка кончик носа

Повторять приемы 7-8 раз