**Дыхательная гимнастика**

 При оформлении развивающей среды в группе, особое внимание было уделено здоровьесберегающим технологиям. Формирование привычки у детей к здоровому образу жизни является целью физического воспитания в ДОУ. Одна из главных оздоровительных задач – способствовать правильной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем организма. С физическим здоровьем тесно связано и здоровье психическое.

В нашей группе был создан центр физического развития, в котором особое внимание было уделено дыхательной гимнастике. Все пособия находятся в свободном доступе для детей. Они безопасны и соответствуют ФГОС.

Правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Правильное дыхание стимулирует работу головного мозга, сердца и нервной системы. В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное дыхание - основа для правильного звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха.

На занятиях нужно соблюдать следующие требования:

- упражнения выполнять каждый день по 3 - 6 мин, в зависимости от возраста детей;

- проводить упражнения в проветриваемых помещениях или при открытой форточке;

- заниматься до еды;

- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;

- дозировать количество и темп проведения упражнений;

- вдыхать воздух через нос, выдыхать - через рот;

- вдыхать легко и коротко, а выдыхать - длительно;

- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди;

- плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;

- перед новым вдохом сделать остановку на 2 - 3 сек.

Существует множество методик по дыхательной гимнастике.

Вот пример некоторых упражнений, их можно всегда чередовать по-своему.

**Часики.** Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

**Трубач.** Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

**Петух.** Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

**Каша кипит.** Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

**Паровозик.** Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

**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.

**Шагом марш!** Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6–8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1, 5 мин.

**Летят мячи.** Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

**Насос.** Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

**Регулировщик.** Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

**Вырасти большой.** Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

**Лыжник.** Имитация ходьбы на лыжах в течение 1, 5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

**Маятник.** Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

При возникновении головокружения следует расслабиться, присесть, увеличить время пауз.

Выполнение дыхательной гимнастики обеспечит профилактику заболеваний детей, а также улучшит работу многих внутренних органов.