**Дыхательная гимнастика**

****

Работу выполнила

инструктор ФК

Васильева В.В.

 **Дыхательная гимнастика** — это определенная последовательность дыхательных упражнений. При ее помощи лечатся заболевания бронхов, легких, а также упрочняется костно-связочная система. Улучшается общее состояние: повышается активность и концентрация, сон становится легким, а физические показатели лучше.

 **Дыхательная гимнастика** для детей носит больше игровую форму и сочетается с физическими и голосовыми упражнениями. Заниматься такой игровой гимнастикой дети обязательно должны с родителями. Это обеспечит полную безопасность занятий, а также позволит маме и папе провести больше времени с малышом.

 **5 причин** заниматься **дыхательной гимнастикой** с ребенком:

1. Профилактика заболеваний.
2. Здоровый сон.
3. Правильная речь.
4. Высокий интеллектуальный потенциал.
5. Хорошее настроение.



**Дыхательная гимнастика с элементами игры**

* ***«Воздушный шарик»***.

Пусть ребёнок ляжет на спину на коврик и положит руки на живот. Он должен вообразить, что у него вместо живота воздушный шар. Этот шарик – животик нужно медленно надувать на вдохе (через нос), задерживать на мгновение дыхание, и потом сдувать, медленно выдыхая воздух через рот. Для образности можно положить на живот ребёнка небольшую мягкую игрушку и понаблюдать, как она поднимается и опускается.

* ***«Водолаз»***.

Пусть ребёнок представит, что он в море и ныряет под воду. Чтобы продержаться под водой, нужно глубоко вдохнуть и постараться как можно длительнее задержать дыхание.

* ***«Розочка и одуванчик»***.

Исходное положение – стоя. Сначала ребёнок должен глубоко вдохнуть носом, будто бы он вдыхает аромат розочки, а потом «дует на одуванчик», максимально выдыхая ртом воздух.

* ***«Хомячок»***.

Попросите малыша изобразить хомячка: надуть щёки и походить с там видом. Потом нужно хлопнуть себя по щёчкам, выпустив воздух. А потом надо сделать ещё несколько шагов, подышав при этом носом, как бы вынюхивая новую еду для следующего наполнения щёчек.

* ***«Дракон»***.

Предложите ребёнку представить себя драконом, дышащим поочерёдно через каждую ноздрю. Первую ноздрю ребёнок пусть зажмёт пальцем, а другой – глубоко будет вдыхать и выдыхать воздух.

 

**Дыхательная гимнастика в стихах**

* ***«Гуси летят»***.

Гуси высоко летят.

На детей они глядят.

1 – руки поднять в стороны – вдох

2 – руки опустить вниз, издав звук «г-у-у-у» – выдох.

* ***«Ежик»***.

Ёжик добрый, не колючий,

Посмотри вокруг получше.

1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом

2 – поворот головы влево – выдох через слегка открытые губы.

* ***«Регулировщик»***.

Верный путь он нам покажет,

Повороты все укажет.

1 – правая рука вверх, левая рука в сторону – вдох через нос

2 – левая рука вверх, правая рука в сторону – выдох + звук «р-р-р».

* ***«Маятник»***.

Влево, вправо, влево, вправо,

А затем начнём сначала.

Руки на поясе – вдох

1 – наклон вправо – выдох

2 – руки на поясе – вдох

3 – наклон влево – выдох

4 – руки на поясе – вдох

Выдох со звуком «т-у-у-х».

 