***Дыхательная гимнастика (для детей 3–4 лет)***

**Дыхание** - важнейшая функция организма. Специальные **дыхательные** упражнения занимают важное место в физической культуре. Они обеспечивают дренаж бронхов, укрепляют **дыхательную мускулатуру**, очищают слизистую **дыхательных путей**.

Выполнение упражнений для **дыхательной гимнастики для детей** – отличная профилактика заболеваний органов **дыхания**. Такая **гимнастика** укрепляет иммунитет ребенка, развивает еще не совсем совершенную **дыхательную систему малыша**.

**Дыхательная гимнастика** вообще может стать отличным дополнением к самым разным терапиям. С ее помощью **дыхательная** система вашего малыша будет развиваться правильно.

К тому же, если ребенок нездоров, прекращать упражнения не нужно: **дыхательные** упражнения только ускорят процесс выздоровления. А еще попутно вы решите целый ряд проблем, ведь **дыхательная гимнастика**:

- улучшает кислородный обмен в организме;

- стимулирует работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем;

- помогает маленькому человечку овладеть элементарными навыками саморегуляции: малыш учится расслабляться, успокаиваться, если он взволнован или раздражен чем-то.

А чтобы **дыхательные** упражнения стали полезными, необходимо выполнять их правильно:

- вдох производится через нос; - плечи ребенка остаются в спокойном состоянии *(не поднимаются)*;

- **выдыхать** воздух следует плавно и длительно; - щечки ребенка не должны раздуваться *(можно контролировать их при помощи рук на этапе разучивания упражнений)*.

Немедленно прекращайте выполнять упражнения, если ребенок:

- дышит слишком часто;

- резко побледнел или покраснел;

- жалуется, что у него онемели ручки или ножки;

- начали дрожать кисти его рук.

Возможно, произошла гипервентиляция легких. В этом случае попросите малыша сложить ладошки *«лодочкой»*, *«окунуть»* в нее лицо и глубоко вдохнуть и выдохнуть в ладони несколько раз *(2-3 обычно достаточно)*.

**ПУЗЫРИКИ**

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует *«щёчки – пузырики»* и медленно **выдыхает** через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

**НАСОСИК**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

**ГОВОРИЛКА**

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как *«дышит»* тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

**САМОЛЁТ**

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт *(малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)*

Отправляется в полёт *(задерживает****дыхание****)*

Жу- жу -жу *(делает поворот вправо)*

Жу-жу-жу *(выдох, произносит ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встает прямо, опустив руки)*

Я налево полечу *(поднимает голову, вдох)*

Жу – жу – жу *(делает поворот влево)*

Жу- жу –жу *(выдох, ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встаёт прямо и опускает руки)*.

Повторить 2-3 раза

**МЫШКА И МИШКА**

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке *(походить на носочках)*

Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

**ВЕТЕРОК**

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу *(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)*

Хочу налево посвищу *(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)*

Могу подуть направо *(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)*

Могу и вверх *(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)*

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю *(круговые движения руками)*.

Повторить 3-4 раза.

**КУРОЧКИ**

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-*«крылья»* и опустите голову. Произносим: *«Так-так-так»* и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

**ПЧЁЛКА**

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: *«Жу-жу-жу»* (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и **дыхание было глубокое**.

**КОСИМ ТРАВУ**

Предложите малышу *«покосить траву»*: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося *«зу-зу»* машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

**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.

**Гуси летят**

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить *«г-у-у-у»*.

**Семафор**

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить *«с-с-с-с-с»*. Повторить 3–4 раза.

Елена Викторовна Леонтьева

учитель-логопед

высшей квалификационной категории

Детского сада «Солнышко» с.Алексеевка

(По материалам сайта mаам.ru)