

Дыхательная гимнастика

Одной из форм оздоровительной технологии является дыхательная гимнастика.

Дыхание – это важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически рефлекторно. Процесс дыхания, который осуществляется дыхательными центрами нервной системы, состоит из трёх фаз: выдоха, паузы, вдоха.

Начальная фаза дыхания – *выдох*.

Каждое дыхательное упражнение состоит из 6 этапов:

1. Принять позу и зафиксировать её.
2. Расслабиться.
3. Сосредоточиться на предстоящем упражнении, воспроизвести в памяти и обдумать его основные элементы.
4. Сделать глубокий вдох.
5. Выполнить дыхательное упражнение.
6. Отдохнуть после упражнения, сменив позу.

В младшем и среднем дошкольном возрасте активно используются общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса и туловища в сочетании со звуковой гимнастикой, начиная с исходного положения «стоя», «сидя», «лёжа на спине», «стоя на четвереньках».

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма. Для этого вводятся в упражнения круговые, рывковые движения рук, повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя, используются различные индивидуальные пособия.

«*Задуй упрямую свечу*» - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

«*Паровоз*» - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«*Пастушок*» - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы создать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

«*Гуси летят*» - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

«*Аист*» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

«*Охота*» - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.).

«*Каша*» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

«*Самолётики*» - Готовые бумажные самолётики выставить на старт на столе. Каждый пилот дует на свой самолёт. У кого лучше работает двигатель, чей самолёт улетит дальше, тот и выигрывает.

«*Бабочка*» - выставить цветочную полянку. Задача ребенка – сдуть бумажную бабочку с ладошки. Желательно, чтобы она улетела на самый дальний цветок.

«*Шарик*» - представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1,2,3,4,5 медленно выдохнуть.

- «**Каша**» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.
- «**Ворона**» - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: КАР!
- «**Покатай карандаш**» - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу карандаш.
- «**Греем руки**» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.
- «**Пилка дров**» - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.
- «**Дровосек**» - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянуть руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6-8 раз.
- «**Сбор урожая**» - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.
- «**Комарик**» - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.
- «**Сыграем на гармошке**» - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3-4 раза.
- «**Трубач**» - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнести «ту-ту-ту» (10-15 сек).
- «**Жук**» - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.
- «**Ёжик**» - Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, произвольный через открытые губы. Повторить 4-6 раз
- Пускаем мыльные пузыри.** При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.
- «**Насос**» - Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. Повторить 5-7 наклонов.