**«Дыхательная гимнастика» Г.А. Макаренко**

*Макаренко Галина Анатольевна – инструктор по физической культуре, муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 5, ст. Крыловская, Краснодарский край*

***Аннотация:***

*Будете заботиться о своём дыхании – проживёте долго и счастливо.*

*Индийский мудрец. Выполняя упражнения, каждая клеточка организма ребенка насыщается кислородом; ребенок учится управлять своим дыханием; улучшается работа головного мозга, сердца, нервной системы, дыхательной и пищеварительной систем, укрепляется общее состояние здоровья.*

***Ключевые слова****: дыхательная гимнастика, здоровье, дети.*

Здоровье - вот самая главная ценность в жизни человека. Как воспитать здорового ребёнка, как научить его бережно относиться к своему здоровью? Какими способами выработать у него осознанное отношение к здоровому образу жизни?!

В этом случае весьма актуален вопрос о внедрении в практику здоровьесберегающих технологий, которые способствуют развитию и воспитанию здоровых детей. Одну из важных функций в жизнедеятельности организма человека выполняет дыхание. Дыхание – это жизнь! Ведь действительно, без воды человек может прожить несколько дней, без еды несколько недель, а без воздуха – только несколько минут!

Дыхательная гимнастика как один из элементов здоровьесберегающих технологий имеет большое значение для развития еще несовершенной дыхательной системы ребенка и укрепления защитных сил его организма. Выполняя дыхательные упражнения дети учатся управлять своим дыханием.

В предлагаемом комплексе дыхательной гимнастики используется сочетание дыхательных и физических упражнений, при включении которых возрастают объем и глубина дыхания, сила и выносливость дыхательных мышц, координируются и ритмизируются общие и дыхательные движения, и в целом улучшается функциональная деятельность всех органов и систем организма.

Дыхательную гимнастику можно использовать в ходе всех режимных моментов: в проведении утренней гимнастики, в образовательной деятельности, на прогулке, в физминутках, в различных формах активного и пассивного отдыха.

**Предлагаю вам комплекс упражнений:**

Мы умеем танцевать,

прыгать, бегать, рисовать.

А сейчас мы вам покажем,

Как умеем мы дышать.

Надо нам, ребята, встать.

Что умеем показать.

Важно - строго по порядку

И без спешки, без оглядки

Правильно дышать.

Чтоб самим на удивленье

Выполнять все упражнений

**Упражнения «Развития дыхания»**

Вдох носом, выдох ртом.

Краткий глубокий вдох, медленный выдох.

Медленный глубокий вдох, краткий резкий выдох.

Глубокий медленный вдох, выдох узкой струей.

Глубокий вдох, выдох несколькими равными порциями.

Глубокий вдох, выдох двумя неравными порциями.

Глубокий медленный вдох, задержать дыхание, медленно выдыхать на счет до 5 (6, 7).

Полный вдох, задержать дыхание, долгий выдох.

На одном выдохе – усиление и ослабление звука.

**«Гудок»** - гудок приближается и удаляется: м-м-м-М-М-М-м-м-м.

**«Вой ветра»:** в-в-в-В-В-В-в-в-в.

**«Погаси свечу»:** вдох, секундная задержка дыхания, несколько выдохов-толчков: фу-фу-фу.

**«Комар»**

И. п. – руки вперед, вдох – руки в стороны, выдох – руки медленно сходятся со звуком в-в-в-в, хлопок в ладоши («убили комара»).

На одном вдохе, выдыхая толчками, произнести 5 (6, … до 10) звуков ф: ф! ф! ф! Ладонь ребенка на животе контролирует подтягивание мышц живота при произнесении звуков.

**Вентиляция 1:** пальцем правую ноздрю зажмем.

Левой – вдох и выдох.

Поменяем пальцы. Вот!

Сделаем наоборот.

Вдох глубокий.

Пальцами по носику стучим,

Тянем долго,

Звук «м» мы говорим.

**Вентиляция 2:** правую ноздрю зажмем.

Левой – вдох.

И долго «гм» поём.

**Холодок:**

Поиграем мы, дружок,

«Заморозим подбородок».

Носом – вдох, струя – вниз.

«Ф - ф - ф». Скорее соберись.

*(Втягиваем нижнюю губу под верхнюю и длительно дуем вниз по подбородку.)*

**Бабочка:** бабочка в траве проснулась,

Улыбнулась, потянулась,

В зеркало росы взглянула,

Удивилась и вспорхнула. *(«Бабочка» на нитке расположена на носу, а нитка в руке.)*

Детям на носик бабочка села.

Делаем вдох, струя вверх.

Смотри, не зевай.

Бабочку скорей сдувай.

**«Перекличка животных».**

Между детьми распределяются роли различных животных и птиц. Дети должны, услышав от ведущего название своего животного, на медленном выдохе произнести соответствующее звукоподражание. Игра оживляется, если ведущий старается запутать играющих: называет животное, а смотрит на ребенка, исполняющего совсем другую роль. Внимание направлено на длительность и четкость звучания согласных и гласных звуков.

**«Весёлые шаги».**

Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на 1 счет. Чтобы через 1 месяц научиться делать выдох на 10-15 шагов.