**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«МАРФИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ «КОЛОСОК»**

**ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

***КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ***

***«ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА***

***В ДЕТСКОМ САДУ»***

**Учитель-логопед**

**Никитина О.А.**

Марфино 2021

Удивительно, но факт, что большинство заболеваний, сопровождающих ребенка до основного момента взросления, происходят вследствие неправильного дыхания. Взрослые люди, не умеющие правильно дышать, также страдают от этого.

Обязательно следует обучить ребенка дыхательной гимнастике. Знание основных принципов дыхательной гимнастики позволят эффективно противостоять простудным или вирусным заболеваниям. Досконально изучив специальные дыхательные приемы, научив маленький организм довольно простым дыхательным упражнениям, вы внесете неоценимый вклад в здоровье детей.

Все упражнения на дыхание станут для ваших воспитанников очень приятными, полезными упражнениями. Дыхательная система ребенка устроена матушкой-природой чрезвычайно мудро. Специальные дыхательные упражнения способствуют насыщению необходимым кислородом каждой клеточки детского организма. Умение правильно дышать эффективно способствует умению управлять собой, что, несомненно, важно для дальнейшей взрослой жизни. Дыхательная гимнастика для детей исключительно полезна ослабленным детям, имеющим некрепкий иммунитет. Умение правильно дышать замечательно дополнит необходимое в некоторых случаях медикаментозное, физиотерапевтическое, гомеопатическое лечение, укрепит защитные силы детского организма.

Наиглавнейшая задача, стоящая перед ребенком – это обязательное очищение легких при выдохе. Если ребенок не способен полностью очистить легкие при выдохе, то там остается большое количество испорченного воздуха, что естественным образом препятствует поступлению столь необходимого кислорода в кровь. Именно поэтому следует научить ребенка дышать через нос, что позволит эффективно противостоять таким заболеваниям, как грипп, ангина, насморк. Научив ребенка полному дыханию, покажите, как при этом должен работать живот, расширяться грудная клетка. Такая дыхательная гимнастика для детей проводится в форме детской игры под названием «роза и одуванчик». Вначале ребенок вдыхает запах воображаемой розы, причем вдыхать нужно исключительно носом, затем старается подуть на одуванчик. Ребенок обязательно должен почувствовать несомненную разницу.

Также неплохой дыхательной гимнастикой для ребенка можно считать детскую игру, направленную на задувание пламени свечи. Замечательным, любимым практически всеми детьми занятием, считается выдувание мыльных пузырей. Такая гимнастика чрезвычайно эффективно развивает правильное дыхание ребенка. Ваше воображение подскажет многочисленные идеи, направленные в необходимое русло развития дыхания ребенка. Например, можно предложить малышу взять стакан воды с коктейльной трубочкой, пусть малыш выдувает пузыри непосредственно в воду. Вода пузырится, ребенок радуется, одновременно тренирует дыхательный аппарат. Замечательной дыхательной гимнастикой для детей является игрушка-свисток. Ребенок постарше сможет надувать воздушные шарики. Абсолютно нецелесообразно форсировать занятия дыхательной гимнастикой. Упражнения на дыхания чрезвычайно утомительные, поэтому заниматься ими необходимо не дольше 10-ти минут ежедневно.

Во время прогулок на воздухе непременно предложите ребенку глубоко дышать носом. Обсудите с ним ощущения ароматов цветов, растений, травы, осенних листьев. Занимаясь дыхательной гимнастикой, обязательно следите за общим состоянием ребенка, чтобы не возникли симптомы гипервентиляции легких, выраженные в учащенном дыхании, дрожании кистей рук, изменении цвета лица. Возможно, ребенок ощутит легкое головокружение на природе. При возникновении подобных ощущений пусть ребенок сложит ладошки ковшиком, поднесет их прямо к лицу, начнет дышать в них спокойно, глубоко. Неприятные ощущения непременно исчезнут, занятия дыхательной гимнастикой для детей можно будет продолжать.

Можно в качестве гимнастики положить ребенка на спину, на живот поставить любимую мягкую игрушку, затем наблюдать, как она поднимается, или опускается при правильном дыхании. Вдох должен быть через нос, выдох длительным, плавным, полным, щеки ребенка не должны надуваться, в самом начале выполнения упражнений можно держать щеки руками.

Методик выполнения дыхательных занятий великое множество, придумайте сами собственные упражнения. Главное, научите ребенка правильно дышать.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение.

Дыхательные упражнения доставляют ребёнку не только радость, но и улучшают общее состояние организма, повышают его защитные функции, помогают приспособиться к неблагоприятным условиям внешней среды и бороться с инфекциями.

Для детей дошкольного возраста особенно интересна дыхательная гимнастика игрового характера. Комплексы дыхательной гимнастики могут иметь сюжет, в котором присутствует знакомый  детям персонаж, он является образцом для подражания.

Во время проведения дыхательных упражнений можно использовать музыкальное сопровождение.

Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создаёт у них хорошее настроение.

Надуть шар. Подуть на вертушку.

Понюхать цветы, сделать губы ободком, имитировать то, как мы пьём воду.

Потянуть гласные звуки «А», «У».

Вдохнуть и на выдохе произносить звуки:

А-а-а-а-а - снижает печаль.

Ю-ю-ю-ю-ю - лечит печень, радость.

Е-е-е-е-е - лечит бронхи.

У-у-у-у-у - нормализует деятельность мочеполовой системы.

Я-я-я-я-я - концентрация всего организма.

И-и-и-и-и - активизирует работу мозга.

Э-э-э-э-э - хороший стимулятор для желез внутренней секреции.

**Забить гол в ворота:**

Установить два кубика, положить шарик из ватки подальше от кубиков - ворот - и задувать в ворота ватку желобком, щёки придерживать, струя воздуха идёт посередине языка, свёрнутого  желобком.

**«Ворона»**

Малыш, сидя на стуле, на вдохе поднимает руки через стороны вверх. На выдохе произносится: «К-а-р-р». Затем руки опускаются.

**«Жук»**

Ребёнок остаётся сидеть на стуле, а руки   держит на поясе. На вдохе малыш поворачивает корпус направо, отводя правую руку в сторону и чуть назад. Затем он на вдохе произносит: «ж-ж-ж»,  как летящий жук. И возвращается в исходное положение, делает вдох и повторяет движение в левую сторону.

**«Гуси»**

Кроха наклоняется вперёд из положения сидя, руки лежат у плеч. Предложите ребёнку одновременно с выдыхаемым воздухом сказать: «Г-а-а-а».

**«Аист»**

Пусть кроха изобразит стоящего аиста - руки подняты в стороны, одна нога приподнята и на выдохе сгибаем её в колене. На выдохе медленно опускаем руки и ногу, одновременно произнося звук:  «Ш-ш-ш».

**«Журавль»**

Может быть он прилетел к аисту в гости? На вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе со звуком «у-у-у» опускаются вдоль тела - вниз.

**«Полетели»**

А теперь ребёнок пусть быстро пройдётся по комнате, взмахивая руками, как птица. Заканчиваем движение ходьбой с замедлением.

Все упражнения повторяем по 4-5 раз. Попросите ребёнка выговаривать звуки достаточно  громко и произносить их на выдохе.