

*Леошко Елена Михайловна,  
воспитатель  
МАДОУ №34  
г. Курганинск, Россия*

## **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА –КАК ВЕСЁЛАЯ ИГРА**

*В статье раскрыта значимость дыхательной гимнастики, для укрепления защитной силы детского организма.*

**Ключевые слова:** Здоровье, физкультура, дыхательная гимнастика, дети.

Физическая культура занимает важное место в общественной культуре «Здоровый образ жизни», «Физическая культура личности, «Физкультурная образованность» - эти словосочетания всё чаще входят в нашу повседневную жизнь, составляет её неотъемлемую часть. Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы от 0 до 7 лет, закладывается фундамент здоровья.

В группе младшего дошкольного возраста, изучив различные формы организации оздоровительных мероприятий, мы создали свою систему физкультурно-оздоровительной и профилактической работы, которую постоянно совершенствуем. Все необходимые условия для укрепления здоровья наших детей у нас есть: дорожки здоровья, спортивное оборудование, детские тренажёры, атрибуты для игр и многое другое.

Организуем образовательную деятельность детей, делаем её насыщенной и содержательной, с помощью различных видов гимнастик, игр. Стараемся прививать интерес к занятиям физкультурой. Немного фантазии – и достаточно сложная для малышей деятельность превращается в увлекательное дело. Наряду со многим развивающими упражнениями считаем эффективными для улучшения и укрепления здоровья **дыхательные упражнения**.

**Дыхательная** система детей не совершенна, поэтому, чем меньше ребёнок, тем уже все **дыхательные пути**, а слизистая оболочка их выстилающая, очень нежная, воспаляющая, даже под действием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребёнку становится трудно дышать.

**Дыхательная гимнастика** в младшем дошкольном возрасте преследует следующие задачи:

- Повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям **дыхательной системы**;

- Развитие **дыхательной мускулатуры**; увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в легких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

Прежде чем проводить **дыхательную гимнастику** нужно хорошо проветрить помещение: в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания. Обязательно контролировать дозировку упражнений, следить за правильностью выполнения **дыхательных упражнений**.

Основу **дыхательных** упражнений составляет упражнение с удлинённым или усиленным выдохом. Этого мы достигаем произнесением гласных звуков (ааа, ууу, ооо, шипящих согласных (ж, ш, и сочетаний звуков (*ах, ух, ох*). Такие **дыхательные** упражнения проводим в игровой форме (*жуужжит пчела, гудит самолёт, стучат колёса поезда и т. д.*) В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания резиновых мячей, игрушек. Здесь мы контролируем, чтобы вдох у детей происходил только через нос.

Ещё мы используем упражнения с предметами, например, различные мелкие игрушки из киндер-сюрпризов, пёрышки, кусочки ваты, кусочки бумаги и др, мы предлагаем забить мяч в ворота, подарить велосипед другу, поиграть с ветром, и другое. Здесь уже нужна фантазия взрослого, чтобы ребёнку стало интересно, чтобы не просто он манипулировал с предложенным предметом, а была какая-то цель. Это очень интересно детям.

Проводя с детьми такие **дыхательные упражнения**, мы добились снижения уровня заболеваемости, повысилась посещаемость детей в нашей группе.

Научить ребенка **дыхательной гимнастике также важно**, как научить его чистить зубы и умываться. Это должно стать неотъемлемой частью гигиены ребенка.

Игровая методика, используемая на занятиях с **детьми**, позволяет в простой, доступной форме сформировать у ребенка навыки эффективного **дыхания**, постепенно увеличивая время выдоха.

Своевременное и систематическое **проведение дыхательной гимнастики** повышает общую сопротивляемость организма.

Представляю некоторые игры- тренажёры для дыхательной гимнастики.

Как изготовить тренажеры для дыхательной гимнастики в домашних условиях.

Для их **изготовления** можно задействовать и детей.

**1.** Взять цветную бумагу и с помощью дырокола сделать конфетти, покрошить пенопласт. Теперь эти конфетти и пенопласт поместите в бутылки и стаканчики, закрыть их крышками с отверстиями, в отверстия

вставьте коктейльные трубочки, вдохните воздух носом и выдохните ртом через трубочки в **тренажеры**.

2. Лист цветной бумаги, карандаши, клей и кусочек проволоки. С помощью этих предметов получится игрушка-вертушка, которая будет **тренажером для дыхательной гимнастики**. Делаем диагональные надрезы всех четырех углов бумажной заготовки, фиксируем в центре по одной половинке каждого угла и прикрепляем на карандаш проволокой.

Еще один **тренажер готов**. Попробуйте его в действии. Вот так и с детьми весело и непринужденно **проводится дыхательная гимнастика**.

3. Теперь возьмите конструктор и сделаем, футбольные ворота. С помощью трубочек для коктейля и теннисного шарика сыграем в настольный футбол.

4. Самым простым и незамысловатым **дыхательным тренажером** являются водяные пузыри. Главное медленно и глубоко **вдыхать воздух носом и длительно выдыхать ртом**.

5. **Дыхательный тренажёр «Сдуй воздушный шарик»**. Привязать воздушный шарик к гимнастической палке и стараться сдуть его с места.

несколько **тренажеров** и всей семьей заниматься **дыхательной гимнастикой**, закрепляя и усиливая эффект **тренировок**, которые мы проводим в детском саду.

Я представила по теме «**Дыхательная гимнастика**» в работе с детьми младшего дошкольного возраста»: рассказала вам о наиболее эффективных на мой взгляд методах и приёмах работы с детьми, которые я использую в своей практике.



Дыхательный тренажёр «Сдуй шарик»



Дыхательный тренажёр «Пузырьки»