Подготовила: воспитатель Серова О.В.; МАДОУ №213, г. Челябинск

**Дыхательные упражнения для малышей с использованием игрушек – тренажёров.**

Дыхание - это наша жизнь, которая начинается с первого вздоха. Мы дышим постоянно, когда спим и когда бодрствуем. Но умеем ли мы правильно дышать? Многие люди часто не задумываются о том, как правильно дышать. Правильное дыхание - секрет долгой и здоровой жизни. Эта тема особенно актуальна для детей, поскольку организм ребёнка активно развивается и растёт, а правильное дыхание способствует этому. Частые заболевания верхних дыхательных путей в детском возрасте обуславливаются анатомо-физиологическими особенностями. Система верхних дыхательных путей у детей характеризуется сравнительной узостью и большей чувствительностью слизистой оболочки носовой полости, быстро реагирующей на раздражения (изменения температуры, пыль, сухой воздух), поступающие из внутренней или внешней среды. Плохо работающее носовое дыхание, его расстройство ведёт к значительному уменьшению количества воздуха, поступающего в грудную клетку, застойным явлениям в грудной полости и как следствие приводит к частым ангинам, бронхитам и пневмонии.

Как этого избежать? Правильное дыхание можно укреплять с помощью дыхательных упражнений.

* Дыхательные упражнения формируют навык правильного дыхания (через нос)
* Способствуют насыщению внутренних органов кислородом
* Укрепляют дыхательную мускулатуру
* Являются профилактикой заболеваний дыхательных путей
* Играют немаловажную роль в формировании речевого аппарата

В рамках реализации приоритетного направления ДОУ «Здоровый малыш», была создана копилка дыхательных упражнений.

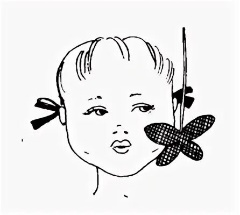
*Суть упражнений следующая: вдох через нос выдох через рот, губы трубочкой, щёки не надуваются. Упражнения проводятся в форме игры, чтобы малышу было интересно.*

Правила выполнения дыхательных упражнений в ДОУ

* Воздух в помещении обязательно должен быть свежим, но не холодным.
* Любое упражнение по продолжительности не должно длиться более 3 минут.
* Мышцы тела ребёнка не должны быть напряжены.
* Если у малыша насморк, перед упражнениями следует очистить носовые ходы.
* Упражнения непременно должны быть регулярными, поскольку оздоровительный эффект наблюдается после длительного курса.
* Если у какого-то ребёнка плохое настроение, и он не расположен к занятиям, то нельзя заставлять его тренироваться. Пользы это не принесёт, ведь важен позитивный настрой. Воспитатель должен проявить фантазию, чтобы малыш сам захотел включиться в деятельность.
* Упражнения нельзя выполнять сразу после приёма пищи. Нужно выдержать паузу не менее получаса. Запрещено делать упражнения и на голодный желудок — у ребёнка может просто закружиться голова.

Существует очень много интересных упражнений (комплексы дыхательной гимнастики) для развития дыхания детей дошкольного возраста, которые обязательно включаются в различные виды детской деятельности: деятельность по развитию речи, познавательному развитию, физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, гимнастику пробуждения и как самостоятельные игры-упражнения с различными атрибутами, игрушками – тренажёрами.

В работе с детьми используются такие тренажёры как свистки, дудочки, свистульки. Они учат отдавать сигнал с помощью сильного выдоха. Упражнения с коктейльными трубочками, мыльными пузырями, кусочками ваты учат, плавному свободному выдоху. Совместно с родителями были изготовлены вертушки, вертушки – шары и вертушки – бабочки. Вертушки порадуют малыша сверкающим мельканием и научат его дуть, более сильно и направлено. Во время прогулки можно использовать природный материал. Например, подуть на одуванчик и посмотреть, как разлетаются его пушинки. Подуть на листик и сравнить, у кого дальше он улетит.



Дыхательное упражнение **«Лети, бабочка!»**

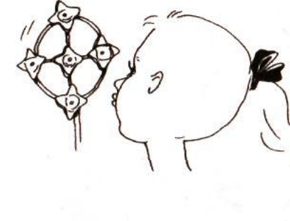
**Цель:** развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

**Оборудование:** 2-3 яркие бумажные бабочки.

**Ход игры:** Перед началом занятия к каждой бабочке привяжите нитку длиной 20-40 см, нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребенка.

Педагог показывает ребенку бабочек и предлагает поиграть с ними.

- Какая бабочка улетит дальше?

Дыхательное упражнение **«Ветерок»**

**Цель:** развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

**Оборудование:** бумажные султанчики (метёлочки, вертушки).

**Ход игры**: Перед началом игры необходимо подготовить метёлочки, вертушки. Для этого прикрепите полоски цветной бумаги к деревянной палочке. Можно использовать тонкую папиросную бумагу, или елочное украшение "дождик".

Педагог предлагает поиграть с вертушкой. Показывает, как можно подуть, потом предлагает подуть ребенку.

- Представь, что это волшебная карусель. Подул ветерок - и качели закружились. Вот так! А теперь ты подуй! Можно устроить состязание, у кого дольше будет крутится вертушка.

Таким образом, дыхательные упражнения – это отличная игра и тренировка дыхательной системы. Играйте вместе, играйте с удовольствием!