Азбука тренировки дыхания.

**Первая часть. Вводная беседа.**

Сложное экологическое состояние воздушной среды увеличивает число легочных заболеваний. Особую тревогу вызывает состояние органов дыхания у детей дошкольного возраста.

**Данные из паспорта здоровья.**

Дыхательная система детей несовершенна. Чем младше ребенок, тем уже его дыхательные пути. Если ребенок дышит загрязненным воздухом, то дыхательные пути легко воспаляются. Помещение, где находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено, так как в чистом воздухе, особенно в холодном, уменьшается количество микробов. С другой стороны, и самого ребенка необходимо тренировать в выполнении дыхательной гимнастики, особенно носом.

**Рекомендации родителям.**

Утром, в облегченной одежде, при температуре воздуха 16-18 градусов по Цельсию, выполнить вместе с ребенком ряд дыхательных упражнений. Продолжительность гимнастики должна быть не более 10-15 минут.

Упражнения можно применять в многочисленных игровых ситуациях, при чтении стихов, исполнении танцев и песен в музыкальном сопровождении. Это вырабатывает у детей старшего дошкольного возраста способность к ритмическому дыханию в сочетании с физическими и эмоциональными нагрузками на организм и не позволяет в различных ситуациях задерживать дыхание, нарушая его ритм.

Можно использовать схему «звук – дыхание – образ – движение – среда обитания» при имитации звуков, издаваемых различными животными, птицами, современными видами техники.

Н а п р и м е р: «Р – р - р» – так рычит медведь. А как он при этом дышит? Дыхание глубокое или поверхностное? Какой он, этот медведь? (Грозный, большой, страшный). Изобрази! Подвигайся, как он, зарычи, походи, поворочайся!

Упражнения подразделяются на три фазы:

- первая фаза – это выдох, поэтому все упражнения начинаются с выдоха и ему уделяется особое внимание: «ку – ка – ре - ку», «м – м - м», «ч – ч - ч», «ш – ш - ш», и т. д.;

-важной второй фазой дыхания является пауза, требования к которой индивидуальны, зависят от состояния организма ребенка (физического и эмоционального);

-третья фаза – вдох (возврат ритма дыхания, который должен быть естественным, непринужденным и только через нос).

**Вторая часть. Дыхательная гимнастика.**

Предлагаю всем вместе отправиться в лес. Постарайтесь освоить азы трехфазного дыхания, которое улучшит здоровье ваших детей и ваше, поможет повысить умственную и физическую работоспособность.

# Ходьба.

1. Ходьба парами (идем по лесу, вдыхаем через нос «лесной» воздух).
2. Ходьба змейкой друг за другом (по извилистой лесной тропинке).
3. Ходьба, высоко поднимая колени (перешагивая через пенечки).

# Основные виды движений.

1. «Кукушка». И. п. - стоя, взявшись за руки, на счет 1 – 2 медленно наклонить туловище вперед и медленно выдохнуть с произнесением «ку – ку, ку – ку», на счет 3 – 4 вернуться в и. п.
2. «Жук». И. п. – стоя, расставив ноги на ширину плеч, вытянув руки в стороны, на счет 1 - 2 поворот направо(налево) с громким звуком «Ж – ж – ж», на счет 3 -4 вернуться в и. п.
3. «Ветер». И. п. – стоя, расставив ноги на ширину плеч, руки сцепить в замок и поднять вверх, на счет 1 -2 медленно выполнить наклоны вправо (влево) со звуком «Ш – ш – ш», на счет 3 – 4 вернуться в и. п.
4. «Филин». И. п. – стоя, ноги вместе, руки за голову в замок, на счет 1 – 2 присесть, обхватив колени со звуком «П – ф – ф – ф», на счет 3 – 4 вернуться в и. п.

# Релаксация.

1. «Загораем на солнечной поляне». И. п. – лежа на спине, глаза закрыты, вдох через нос, выдох через рот.