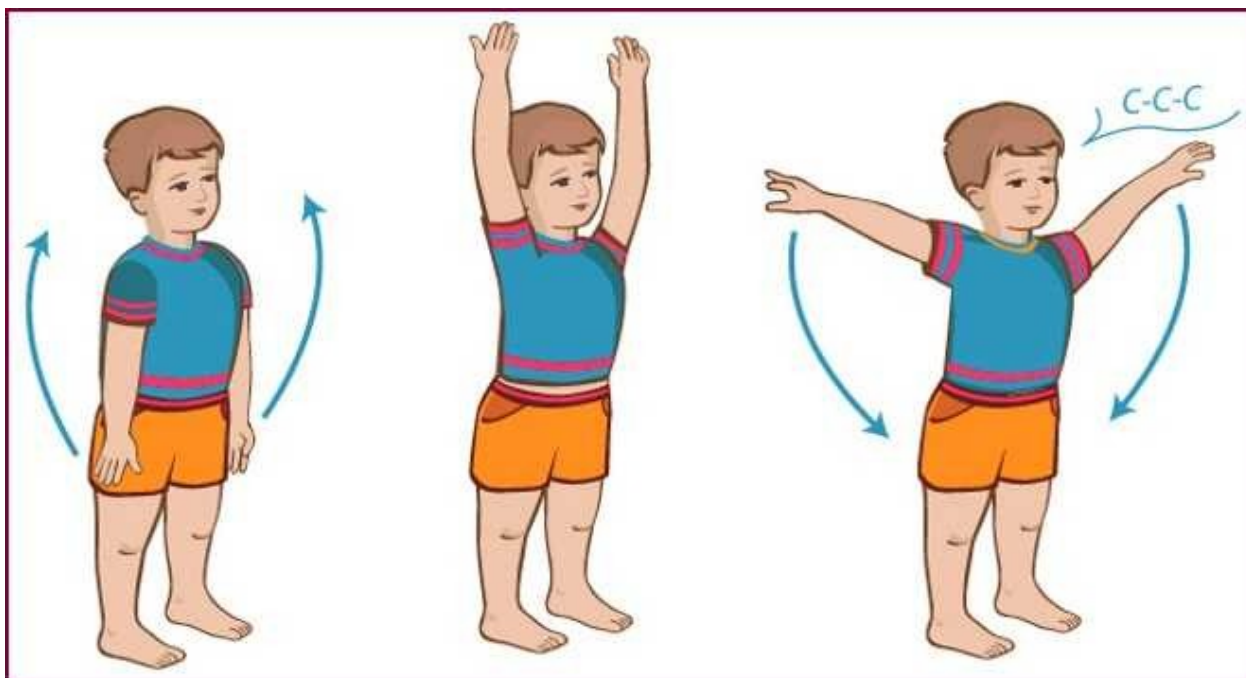


**Дыхательная гимнастика для  
дошкольников**

Дыхательная гимнастика представляет собой систему упражнений, основанных на самопроизвольной активизации работы функций органов дыхания. От работы легких, бронхов и верхних дыхательных путей во многом зависит насыщение кислородом всех органов и систем детского организма.

Логопедическая дыхательная гимнастика позволяет ребенку справиться с такими проблемами, как, задержка речевого развития. Поскольку основой любой дыхательной гимнастики являются носовые вдохи и выдохи, в момент которых активно стимулируются рецепторы носа, носоглотки, глотки, то у ребенка повышается как местный иммунитет, так и общий.

Для детей дошкольного и школьного возраста упражнения дыхательной гимнастики вводят в разминки и физкультурные занятия для восстановления дыхания.



### **Как правильно проводить дыхательную гимнастику**

Первое важное условие — свежий воздух. Лучше всего проводить занятия на природе

Если такой возможности нет, позаботьтесь о том, чтобы помещение было хорошо проветрено.

Второе условие можно условно назвать «пустой желудок». Он может быть и не совсем пустым, конечно. Но заниматься сразу после еды строго не рекомендуется, а вот перед едой – очень даже хорошее время, так как желудок уже пустой, а упражнения обычно разжигают аппетит. Во всяком случае, на момент занятий должно пройти не менее часа после последнего приёма пищи.

Лучший режим занятий для детей: 10—15 минут два раза в день.

## Упражнения по методике Стрельниковой

Основу тренировки по Стрельниковой составляет комбинация базовых упражнений. При их выполнении вдохи должны быть глубокими, резкими, через нос, а выдохи – спокойными, плавными, через рот.

### **Разминка**

Вовлечение ребенка в игру позволит более эффективно провести дыхательную гимнастику. Человеку нужно представить, что он находится в лесу, и вдруг откуда-то почувствовал запах дыма. Чтобы понять направление пожара, необходимо усиленно «нюхать воздух».

Мы сегодня так играем –  
Нюхать воздух начинаем.  
Чем же пахнет? Не понять –  
Нужно носиком вдыхать.  
ВДОХ-ВДОХ-ВДОХ-ВДОХ.  
Гарью пахнет – ох-ох!

### **«Ладшки»**

Необходимо встать прямо, показать ладошки, согнув локти. Сделать вдох по методике, одновременно сжимая ладошки в кулачки. Сразу же после активного вдоха должен следовать пассивный выдох и одновременное разжимание кулаков. Сделав 4 коротких шумных вдоха носом, надо отдохнуть 3-5 секунд и продолжить дышать в такой последовательности.

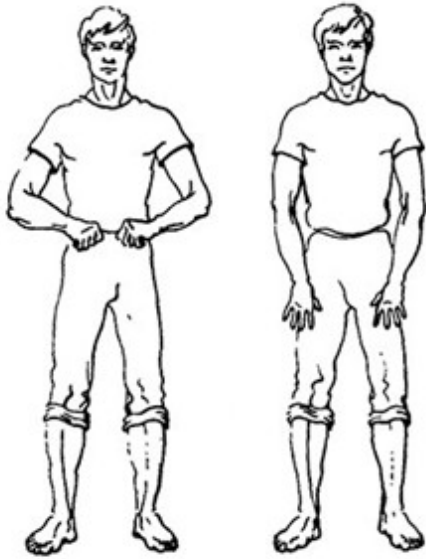


**Дети могут поиграть в игру «Кошка ловит мышку».**

Подражать мы будем кошке -  
В кулачки сожмем ладошки.  
Запах мышки мы узнаем –  
Делать вдох не забываем.  
Коготки мы выпускаем –  
Мышку быстро мы поймаем!

## «Погончики»

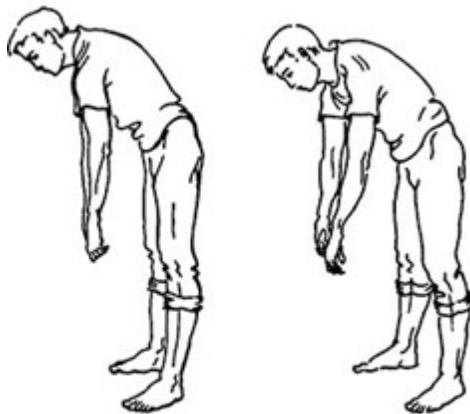
Надо встать прямо, сжать кулаки и прижать их к поясу. При вдохе с силой толкать кулаки к полу, разжимая их. На выдохе принять первоначальное положение. После 4 вдохов следует отдых на протяжении 3-5 секунд.



Руки в кулачки сжимаем –  
Теперь руки вниз толкаем –  
Кулачки тут разжимаем –  
Воздух носиком вдыхаем.

## «Насос»

Встать следует сначала прямо, ноги расставить в стороны на расстояние чуть меньше ширины плеч, затем слегка наклониться вперед, руки свесить вниз. Начать «накачивать шину»: немного наклониться вперед и сделать вдох, возвратиться в слегка согнутое положение и произвести пассивный выдох.



Едем, едем мы домой.  
На машине легковой.  
Въехали на горку – стоп!  
Колесо спустило – хлоп!  
Из багажника насос достанем –  
Шину быстро накачаем!  
Воздух мы внизу вдыхаем  
Голову не поднимаем!

## «Кошка»

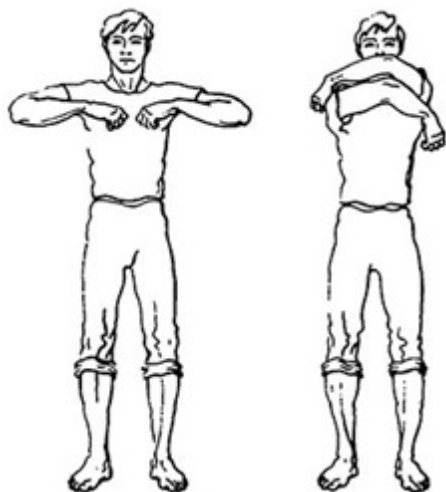
Ноги должны быть на ширине плеч, руки опущены. Надо слегка присесть вправо и немного повернуться в ту же сторону, «охотясь» на добычу обеими руками на уровне пояса. Движения сопровождаются вдохом, на выдохе следует возвратиться в исходное положение и проделать те же действия при повороте в другую сторону.



Вышла кошка на охоту –  
Воробьев поймать охота.  
Носом чует запах дичи –  
Вправо смотрит – нет добычи,  
Влево смотрит – видит их  
И хватает в тот же миг.  
Подражая этой кошке –  
В кулачки сожмем ладошки,  
Влево-вправо приседаем –  
Запах «воробья» вдыхаем.

### «Обними плечи»

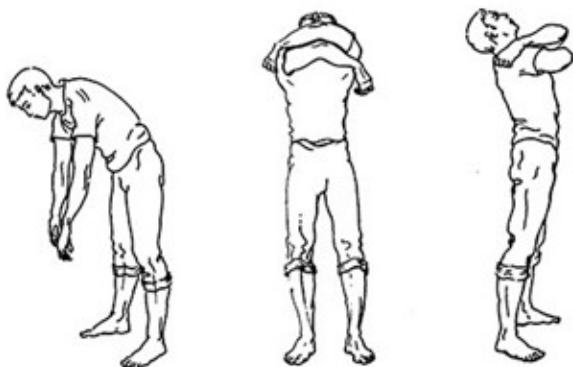
Надо немного расставить ноги, поднять согнутые в локтях руки на уровне плеч. Направить руки навстречу друг другу, при этом они должны двигаться параллельно. Левая рука обнимает правое плечо, а правая обнимает левое плечо. На высоте сжатия грудной клетки надо совершить вдох, а затем, разводя руки, сделать пассивный выдох.



Ой, ребята, замерзаем –  
Плечи дружно обнимаем!  
Зиму радостно встречаем –  
Свежий воздух мы вдыхаем.

### «Большой маятник»

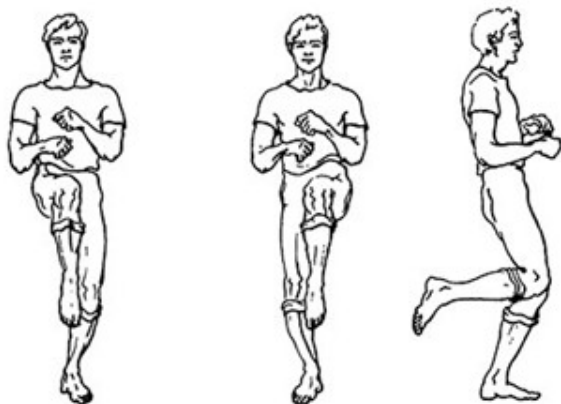
Это упражнение состоит из двух ранее рассмотренных — «насос» и «обними плечи». Сначала вдох производится в наклоне вперед, при распрямлении происходит выдох, далее — вдох в тот момент, когда руки «обняли» плечи. При расхождении рук выдох пассивный.



Шину стали мы качать.  
Стали руки замерзать.  
Раз– качаем,  
Два– мы плечи обнимаем.

## «Шаги»

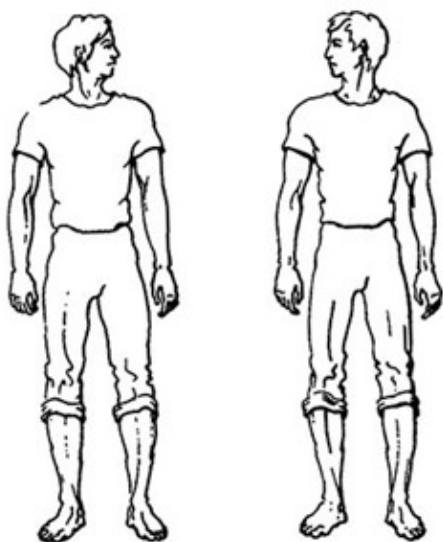
Встать следует прямо, руки опустить вниз. Надо начать ходьбу на месте, делая вдох на каждый шаг. Можно делать передние шаги (колени сгибаются, и нога выводится вперед, вторая нога тоже немного согнута) или задние (согнутая нога отводится назад).



Аты-баты, аты-баты.  
А сегодня мы солдаты.  
Левой-правой мы шагаем.  
Быстро воздух мы вдыхаем

## «Повороты»

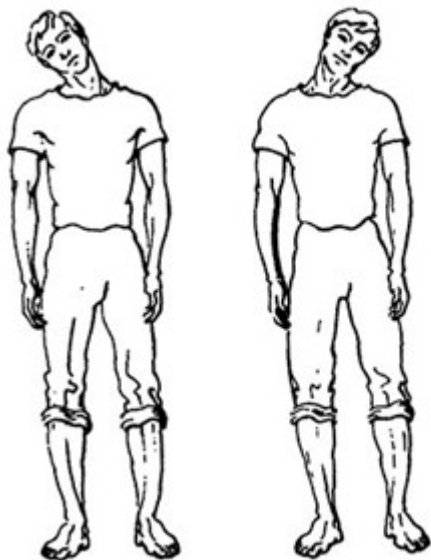
Следует встать прямо, ноги на ширине плеч. Поочередно поворачивать голову в стороны и делать резкий вдох. Плечи при этом должны быть расслаблены и неподвижны.



Любопытная Варвара  
Смотрит влево, смотрит вправо.  
Чем же пахнет – не понять,  
Нужно носиком вдыхать.

## «Ушки»

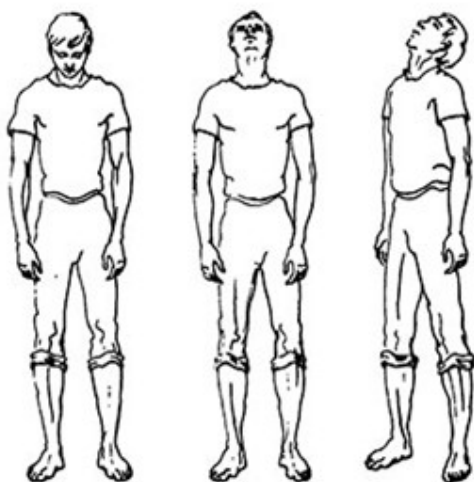
Необходимо принять исходное положение, как в предыдущих упражнениях, руки опустить вниз. Наклонять голову поочередно к правому и левому плечу, сопровождая движение вдохом. Плечи нужно держать неподвижно.



Головою покачаем –  
Влево-вправо наклоняем.  
Будто говорим братишке –  
«Ай-ай-ай, как не стыдно!  
Ты зачем порвал все книжки?»  
Плечи мы не поднимаем –  
Воздух носиком вдыхаем.

### «Малый маятник»

Стоять прямо, руки опустить вниз, расслабить плечи. Поднять голову вверх, делая вдох, затем опустить голову вниз перед собой, опять сделать вдох. Выдох осуществляется пассивно между вдохами.



Собирайся народ,  
Поиграем в «Сад-огород»!  
Вверх мы голову поднимем –  
Фрукты спелые увидим.  
Пахнет грушей очень вкусно.  
А внизу растет капуста.  
Апельсин на ветке близко –  
А внизу растет редиска.  
Африканский фрукт – банан,  
Овощ синий – баклажан,  
От лимона – аромат,  
Нюхать лук не каждый рад.