

## Дыхательная гимнастика в зимний период

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребёнка. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Дыхание - одна из важнейших функций жизнедеятельности человека. Его надо развивать. Для этого используются игровые упражнения и пособия. Изготовить их можно своими руками. Дыхательная гимнастика отлично развивает ещё несформировавшуюся дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

Часто приходится видеть ошибки, которые допускают дети во время дыхательной гимнастики. Они надувают щёки, делают резкие выдохи. Главная задача - научить ребёнка правильно вырабатывать воздушную струю.

### Основные правила

- Вдох и выдох через рот;
- Вдох и выдох через нос;
- Вдох через рот, выдох через нос;
- Вдох через нос, выдох через рот.

### Универсальность дыхательной гимнастики.

- Не имеет противопоказаний;
- Очень результативна;
- Повышает внимание и улучшает память;
- В сочетании со звуковыми упражнениями, эффективна в логопедической работе;
- Улучшает речевое дыхание и звучность речи;
- Устраняет гнусавость, нарушения темпа и ритма речи;
- Лечебная и профилактическая;
- Оздоровительная и развивающая;
- Восстанавливает силы и улучшает настроение;
- Выполняется сидя, стоя, лёжа, в помещении и на улице;
- Выполняется по частям и комплексно;
- Используется в любом возрасте;

Используется в индивидуальной, подгрупповой и фронтальной работе.

### Обратите внимание!

Во время зимней прогулки рекомендуется выполнять вдох и выдох через нос или вдох через нос, выдох через рот. Проводить дыхательную гимнастику во время прогулки с обязательным соблюдением температурного режима, согласно нормам СанПиН, возрастным и индивидуальным особенностям здоровья ребёнка.

## Дыхательные упражнения

### «Снежинка»

Кружится и хохочет метель под Новый год  
Снег опуститься хочет, а ветер не даёт  
И весело деревьям и каждому кусту  
Снежинки, как смешинки танцуют на ветру.

### «Вьюга»

Старая, седая, с ледяной клюкой  
Вьюга ковыляет Бабою Ягой  
Воет вьюга «З-з-з-з-з...»  
Застонал от вьюги лес «С-с-с-с-с...»

### «Метелица»

Метёт, метёт метелица  
По лесу снегом стелется  
Замела метелица, стёжки и дорожки  
Спрятались за окнами Маринки и Серёжки.  
*(вытягиваем губки вперёд и дуем на снежинки)*

### «Позёмка»

Над землёй позёмка вьётся  
Как ей это удаётся  
По полям рисует белым  
Как моя сестрёнка мелом.

*(Предложить ребёнку присесть перед столом, чтобы край стола находился на уровне губ. На столе насыпана манка. Сделать вдох через нос и подуть на манку.)*

### «Варежки»

Как подул Дед Мороз - в воздухе морозном  
Полетели, закружились ледяные звёзды  
Кружатся снежинки в воздухе морозном  
Падают на варежки кружевные звёзды  
*(Сделать вдох через нос и подуть на снежинку.)*

### «Снегири»

Сел на ветку снегирёк  
*(взмахи кистями рук –Ф-ф-ф, - коротко активно выдыхают)*  
Вот посыпался снежок – он промок  
*(ударяют указательным пальцем по ладони, коротко, мягко выдыхают)*  
Ветерок подуй слегка, обсуши нам снегирька.  
*(Продолжительный выдох Ф-ф-ф-ф-ф....)*

### «Задуй свечу»

Наступает Новый год

Задуваем свечи! Ждёт подарков детвора

И с Морозом встречи!

С целью выработки правильного дыхания во время прогулки также следует упражнять детей. Например, в игровой форме задувать «свечи на торте». «Торт» сделать из снега вместе с детьми. Свечи можно сделать из подручных материалов.



Ещё для развития дыхания можно сделать снежинки из пластиковых цветных папок или бумаги и подвесить их за тесёмочки на турнике.



## Примерный комплекс дыхательной гимнастики во время прогулки.

1. «Погрейся». И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

2. «Конькобежец». И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (*подражая движениям конькобежца*) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

3. «Заблудился». И. п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

4. «Снежный ком». И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

5. «Снеговик веселится». И. п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

6. «Вырасти большим». И. п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.



**Будьте здоровы!**