На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Острые респираторные заболевания занимают ведущее место в структуре общей заболеваемости дошкольников. Это связано как анатомо-физиологическими особенностями, так и низким уровнем общей сопротивляемости организма ребёнка, его иммунобиологических свойств. Поэтому целесообразно с раннего возраста уделять должное внимание формированию, развитию и укреплению респираторной системы и на этом фоне общему оздоровлению организма. Значительную роль в развитии органов дыхания играет дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте решает следующие **задачи**:

1. Повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.
2. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

Предлагаемые упражнения дыхательной гимнастики главным образом основаны на методах **Б.С.Толкачёва, А.Н.Стрельниковой, К.П.Бутейко, Ю.Г.Вилунаса**, используется **оздоровительное дыхание по системе йогов**.

В структуру дыхательной гимнастики положено применение статических, динамических и специальных дыхательных упражнений. Они также могут быть применены на фоне общеукрепляющих общеразвивающих физических упражнений. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлинённым и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (ааа, ууу, ооо), шипящих согласных (ш, ж) и сочетаний звуков (ау, ух, ох), то есть с помощью звуковых дыхательных упражнений.

В комплексы дыхательной гимнастики можно включать элементы надувания резиновых мячей, игрушек (в заключительной части). Надувание игрушек и мячей следует начинать с 3-4 выдохов, постепенно увеличивая их количество на 2-3 выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребёнок вдыхал только через нос. Дыхательную гимнастику желательно проводить в образно – игровой форме. Нагрузка постепенно увеличивается за счёт увеличения числа повторений и усложнения повторений.

Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с меньшей дозировки и с упрощённой формы выполнения, с постепенным усложнением. Учитывая незавершённость формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5) количеством повторений. В старшем дошкольном возрасте эти упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям.

Дети одного возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребёнку нужно показать точную технику выполнения дыхательных упражнений, строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие **основные правила**:

1. Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

2. Необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.

3. Дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом.

4. Выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие.

5. Дышать надо носом.

Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо:
- все упражнения выполнять легко, естественно, без усилий и напряжения;
- находиться в состоянии глубокого расслабления (работают только группы мышц, непосредственно участвующие в дыхательном движении).

Заниматься желательно в удобной спортивной одежде.

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах: на занятиях оздоровительного характера; как часть непосредственно образовательной деятельности по ОО «Физическая культура» и «Музыка» после нагрузки; в утренней гимнастике; после оздоровительного бега; после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями; в закаливающих мероприятиях; в процессе логопедической ритмики; в любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состоянии детей); в домашних условиях.

Перед проведением дыхательной гимнастики рекомендуется попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае дети легко выполняют их по показу.

Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей на протяжении всей гимнастики имеет интонационное разнообразие речи педагога. Умение голосом передать особенности разных персонажей, выразительность и разнообразие интонации помогает создать на занятии сказочную, волшебную атмосферу. Создание комфортного микроклимата способствует достижению оптимального результата от дыхательной гимнастики.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребёнка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа «Не навреди!». Педагог должен обеспечить эмоциональное тепло и поддержку каждому ребёнку.

**Дыхательные упражнения для детей младшего и среднего дошкольного возраста.**

В младшем и среднем дошкольном возрасте активно используются общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса и туловища в сочетании со звуковой гимнастикой: имитационные, образно-подражательные упражнения. Учитывая незавершенность формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5 раз) количеством повторений. Во вводной и заключительной частях занятия проводятся игровые упражнения дыхательной гимнастики по 25 – 30 с.

Большинство упражнений в этом возрасте начинаются из исходного положения "стоя"; некоторые упражнения для туловища - из положений "сидя", "лежа на спине", "стоя на четвереньках".

**Упражнения из положения "стоя".**

 **"Лови комара".** И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Хлопнуть в ладоши перед собой на уровне лица (груди, над головой), сказать: "Хлоп!" Вернуться в и.п. - вдох.

"**Помаши крыльями, как петух".** И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, затем, хлопая ими по бедрам, делать выдох и произносить: "Ку-ка-ре-ку!".

**"Косарь".** И.п. - встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак. Поворачиваться направо и налево, подражая движениям косаря, делать размашистые движения руками и произносить с выдохом: "Жух! Жух!".

**"Дровосек".** И.п. - встать прямо, широко расставив ноги, руки подняты над головой, пальцы сцеплены. Наклоняться вперед, опуская руки между ногами, и произносить с выдохом: "Б-а-а-х-х! Б-а-а-х-х!"

**"Гуси шипят".** И.п. - встать прямо, ноги врозь, ступни параллельно, руки за спиной. Наклоняться вперед, смотря вперед, вытягивая шею, произнести: "Ш-ш-ш-ш". Возвратиться в и.п. - вдох.

**"Часики**". И.п. - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Небольшой наклон в сторону, с выходом сказать: "Тик-так". Возвратиться в и.п. - вдох. То же в другую сторону.

**"Поиграй на трубе".** И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой, как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и с выдохом приговаривать: "Ту! Ту! Ту!".

**"Вертушка**". И.п. - встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки опустить. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками и произнося: "Х-р-р-р".

**"Вырасти большим**". И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнося: "У-х-х-х".

"**Спрятались".** И.п. - встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне, приложить палец к губам и произнести с длительным выдохом: "Т-с-с-с". Вернуться в и.п. - вдох.

"**Лягушка прыгает".** И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок вперед с одновременным выдохом и произнести: "Ква-ак".

**"Насос".** И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вдохнуть, затем, наклоняя туловище в сторону, сделать выдох, длительно произнося: "С-с-с-с". Одной рукой скользнуть вниз по ноге, другую поднимать до подмышечной впадины. Вернуться в и.п. - вдох. Повторить в другую сторону.

**Упражнения из положения "сидя", "лежа на спине", "стоя на четвереньках", "стоя на коленях**".

 **"Гребцы".** И.п. - сесть, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выдохнуть, произнося: "У-х-х-х". Выпрямиться, слегка развести локти в стороны - вдох.

**"Маятник".** И.п. - сидя на полу, ноги скрещены, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо и влево, повторяя: "Так-так".

**"Прижми колени**". И.п. - сидя на полу, ноги вперед, руки вверх. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками и произнести на выдохе: "Вот". Вернуться в и.п. - вдох.

**"Кошечка**". И.п. - стоя на четвереньках. Поднять голову, прогнуть спину - вдох. Опустить голову, выгнуть спину, сказать: "Ф-р-р-р" ("Ш-ш-ш") - и выдохнуть.

**"Мотор".** И.п. - стоя на коленях, руки согнуть перед грудью. Выполнять вращение согнутых рук, произнося: "Р-р-р-р". Возвратиться в и.п. - вдох.

**"Мишка спит**". И.п. - лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, повернуться на бок, произнести на выдохе: "У-х-х-х". Вернуться в и.п.

**Игровые упражнения.**

**"Поезд".** Дети – "вагончики" встают в колонну за воспитателем-"паровозом". Поезд движется, дети двигают попеременно согнутыми руками и произносят: "Чух-чух".

Чух-чух, чух-чух,

Мчится поезд во весь дух,

Паровоз пыхтит,

"Тороплюсь!" - гудит.

"Тороплюсь! Тороплюсь, Тороплю-у-у-сь".

Повторять в течение 25-30 с.

**"Заблудился".** Одна часть детей изображает деревья, другая - детей, заблудившихся в лесу. Они ходят между деревьями, останавливаются, складывают руки рупором и на выдохе громко произносят: "А-у-у-у! А-у-у-у!".

**"Гуси летят".** Дети медленно ходят по залу, поднимая руки в стороны, делают вдох с выдохом, опуская их, и произносят: "Г-у-у-у-у! Г-у-у-у-у!".

**"Собираем цветы".** Дети ходят по залу, ищут и собирают заранее разложенные цветы. Воспитатель предлагает понюхать ароматные цветочки. Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос (сильный), выдох ртом, произнося: "А-а-а".

**"Подуй на одуванчик**". Дети собирают одуванчики, вдохнув, слегка наклоняются и долго выдыхают, стараясь сдуть все парашютики с одуванчика.

**"Сдуй снежинку**". Дети ищут заранее разложенные, сделанные из бумаги снежинки. Кладут их на ладошку. Вдохнув слегка, наклоняются и, выдыхая, стараются сдуть снежинку.

"**Пузырь".** Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг, становясь близко, друг к другу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Одновременно с этим дети расходятся в стороны, увеличивая круг, держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: "Лопнул пузырь". На выдохе дети сходятся к центру, произнося: "Ш-ш-ш-ш".

**Упражнения на нормализацию дыхания.**

На протяжении физкультурного занятия дети выполняют большой объем физической работы, требующей усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких на занятиях необходимо вводить дыхательные упражнения, способствующие нормализации дыхания, особенно после бега и прыжков.

**"Обними себя".** И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в и.п. - вдох.

**"Сдуем снег (пыль) с обуви".** И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх - в стороны.

Опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом. Оставаясь в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, закончить выдох. Плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и.п.

**Дыхательные упражнения для детей старшего дошкольного возраста.**

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения.

Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз.

**Упражнения на удлинение выдоха.**

**"Наклоны вперед".** И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п. 1-2-3 - пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 - вернуться в и.п.

**"Наклоны в сторону**" ("Наклоны с зонтиком"). И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1-2-3 - тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой - "накрылись зонтиком" - выдох. 4 - вернуться в и.п.

**"У кого дольше колышется ленточка".** Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

**Специальные дыхательные упражнения.**

 **"Задуй свечку".** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: "Фу! Фу! Фу!". Во время упражнения туловище держать прямо.

**"Полное дыхание".** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед ("Ха!"). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

**Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.**

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

**"Ежик".** Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом сделать вдох носом, короткий, шумный (как ежик) с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

**"Ушки".** Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.