**Дыхательная система детей**

Дыхательная система детей не совершенна. Чем меньше ребенок, тем уже все его дыхательные пути, а слизистая оболочка их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под воздействием частиц пыли; при этом и без того узкие проходы делаются еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено. В чистом воздухе меньше микробов, снижается риск заболеваний.

Необходимо настойчиво вырабатывать у детей привычку к правильному дыханию – дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично.

Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом. Поэтому детям надо создавать условия для активного образа жизни, особенно этому хорошо способствует длительное пребывание на свежем воздухе и подвижные игры.

**Дыхательная гимнастика**

Дыхательная гимнастика служит для коррекции нарушений функций грудной клетки, повышает работоспособность ребенка, предохраняет его от многих заболеваний, в том числе легочных и сердечных.

Дыхательная гимнастика противопоказана после еды и перед сном, так как возбуждает нервную систему. Упражнения надо выполнять в хорошо проветренной комнате.

Во время проведения необходим постоянный контроль за выполнением игровых упражнений:

- делать вдох без напряжения, не поднимая плечи;

- во время выдоха не надувать щеки, не зажимать губы;

- выдыхать следует полностью, пока не закончится воздух;

- во время выполнения упражнения нельзя добирать воздух с помощью частых коротких вдохов.

**МБДОУ детский сад № 1**

**п. Шушенское**

**Значение дыхания для развития детей дошкольного возраста.**

****

**Дыхание - основа жизни. Правильное дыхание - основа здоровья и долголетия. Оно выполняет очень важную функцию в жизнедеятельности человеческого организма.**

Буклет подготовила

инструктор по физической культуре –

Роменко Ирина Николаевна

**Формирование диафрагмального дыхания**

**«Надуй шарик»**

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется одной или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

*Вот мы шарик надуваем,*

*А рукою проверяем:*

*Шарик лопнул — выдыхаем,*

*Наши мышцы расслабляем.*

**Дифференциация носового и ротового дыхания**

**«Ветер дует»**

Стоя, спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко

*(руки поднять вверх, встать на носки, подуть),*

Я подую низко

*(руки перед собой, присесть и подуть),*

Я подую далеко

*(руки перед собой, наклон вперед, подуть),*

Я подую близко

*(руки положить на грудь и подуть на них).*

**Развитие силы диафрагмального выдоха.**

**Закрепление диафрагмального типа дыхания**

**«Деревце качается»**

Стоя, наклонять туловище и двигать руками под чтение текста.

Ветер дует нам в лицо *(дуть, махи руками в лицо, сильная струя) —*

Закачалось деревцо *(наклоны туловища вправо, влево).*

Ветер тише, тише, тише *(дуть, махи руками в лицо, слабая воздушная струя)*— Деревцо все выше, выше *(потянуться, руки вверх).*

**Развитие речевого дыхания**

**«Паровоз гудит»**

Стоя, спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произносить: «у-у-у».

Мчится поезд

Во весь дух *(круговые энергичные движения согнутыми в локтях руками);*

Чух-чух! Чух-чух!

Паровоз гудит *(остановиться):*

У-у-у-у-у-у-у *(погудеть).*

**Дыхательные упражнения**

**по А.Н. Стрельниковой**

**(адаптированные для детей дошкольного возраста)**

**«Малый маятник»**

Стоя, руки опущены, кивать головой вперед-назад, вдох-вдох. Движения и вдохи идут одновременно, вдохи шумные и короткие. Выдох произвольный.

Тик-так, тик-так,

Я умею делать так:

Вперед — тик,

Назад — так.

Тик-так, тик-так.

**«Кошка»**

Ноги на ширине плеч. Движения напоминают движения кошки, которая подкрадывается к воробью. Повторяются ее движения — чуть-чуть приседая, поворачиваться то вправо, то влево. Тяжесть тел переносить то на правую ногу, то на левую, одновременно поворачиваясь. Шумно нюхать воздух справа, слева — в темпе шагов Выдох произвольный.

Топ-топ-топ —

Вот крадется черный кот.

**«Насос»**

Взять в руки свернутую газету или палочку, думая, что это насос для накачивания шины автомобиля. Вдох — в крайней точке наклона. Кончился наклон *—*кончился вдох. Не тянуть его, разгибаясь, но не разгибаться до конца. Шину нужно быстро накачать и ехать дальше. Повторять вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично, легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Выдох произвольный.

Накачаем шину,

Шину у машины,

Чу-чу-чу — чу-чу-чу,

Всех до дачи докачу.

**Будьте здоровы!**