Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа» городского округа Щёлково

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«Дыхательная гимнастика для детей»

Выполнила:

Тренер-преподаватель

Афанасьева Маргарита Анатольевна

2022

**Дыхательная гимнастика** – это природный способ воздействия на организм с целью его оздоровления. Эта гимнастика служит для множества целей. Вот несколько из них:

- увеличение притока крови в организме,

- увеличение объема легких,

- укрепление дыхательной мускулатуры,

- расслабление и снятие напряжения при стрессе,

- повышение устойчивости к гипоксии,

- приведение в нормы темпа дыхания и речи,

- укрепление иммунитета,

 - увеличение вентилируемости нижних отделов лёгких

и пр.

**Техника выполнения.** Основа упражнений - удлиненный выдох, который сочетается с физическим упражнением. Достигается это путем произнесения при выполнении упражнений разных звуков: о-о-о-о, а-а-а-а, у-у-у-у, ж-ж-ж-ж, ш-ш-ш-ш, на резком выдохе: ах, ох, ух, фу, ха и так далее.

**Примеры упражнений.** Дыхательная гимнастика для ребенка 5 лет (а также 4 и 6 лет) может содержать следующие упражнения:

**"Воздушный шарик".** Ребенку нужно вообразить, что у него не живот, а шарик, который нужно надуть. Пусть ляжет на ровную поверхность, на живот поместите игрушку (так малышу интереснее будет наблюдать за процессом, понимать его). Нужно через нос медленно надувать животик до тех пор, пока он не станет полным. Задерживается дыхание на 2-3 секунды, затем "шарик" медленно полностью сдувается через рот. Для уверенности, что в легких не осталось воздуха, ребенок должен последний вытолкнуть резко, может и несколько раз, со звуками "ху", "ха" и так далее.

**"Водолаз".** Малышу нужно представить, что он ныряет в море, а для этого ему нужно как можно больше набрать воздуха (одним разом через рот), задержать максимально долго, при "выныривании" выпустить весь воздух через рот.

 **"Желтый одуванчик, белый одуванчик".** Пусть малыш представит, что у него в руке желтый одуванчик, и глубоко начнет вдыхать "аромат" через нос. Вдруг одуванчик стал белым, теперь его нужно сдуть, выпуская набранный воздух через рот.

Руки вдоль тела, быстро делается серия резких вдохов, наполняя легкие воздухом, кисти при каждом сжимаются в кулачки. На одном долгом выдохе руки поднять вверх и потрясти кисти.

 Упражнений очень много, задействуйте настоящие воздушные шары, тазы с водой и бумажными корабликами, "гонки" карандашей по столу (два карандаша на стол, дети дуют на них, чтобы они начали катиться, тот, что быстрее, тот и победил).

**Упражнения для артикуляционной гимнастики.** Каждое из предложенных упражнений повторять 10-15 раз.

 **"Хоботок".** Детям нужно предложить поиграть в слоников, сложить губки хоботком, погудеть секунду, вернуть губы в обычное положение.

 **"Иголка".** Деткам предлагается поиграть язычком в иголку: открыть широко рот, и языком делать движения, как иголка при шитье. Затем рот закрыть, но челюсти максимально разжать, во рту должно быть много пространства (сжаты только губы). Языком нужно "колоть" по очереди то одну щечку, то другую.

**"Хомячок".** Играть в хомячка просто, нужно максимально раздувать щеки, удерживать их так 5 секунд, затем руками резко хлопать по щекам, сдувая их.

****