**Консультация для воспитателей**

***«Значение и применение дыхательной гимнастики в режиме дня»***

***Подготовила инструктор по физкультуре Кандаурова Т.В.***

В настоящее время, проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития, в частности и на состояние здоровья в целом. Поэтому педагоги большое внимание уделяют дыхательным упражнениям на учебных занятиях и в свободной деятельности, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких. Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами заболеваемости являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем - ОРВИ, ОРЗ.

Дыхание является главнейшим источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большее – несколько минут. При недостаточном поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода. Дыхание – это втягивание и выпускание воздуха легкими как процесс поглощения кислорода и выделения углекислот живым организмом. При нормальном дыхании человек дышит через нос. Такое дыхание имеет большое значение для организма. Холодный воздух, проходя через слизистую оболочку носа, согревается. Кроме того, задерживаются частички пыли, попадающие с воздухом. Дошкольников необходимо обучать правильному носовому дыханию. Это позволит эффективно защитить легкие от пыли, переохлаждения и адаптировать их к холодному воздуху.

***Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм ребенка:***

--- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

--- улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

--- способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению воспалительных образований,

--- восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения;

--- налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;

--- исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;

--- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоровляет нервно-психическое состояние у больных.

***Особенности использования дыхательной гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста:***

1. Дети охотнее выполняют дыхательную гимнастику, если она идет в музыкальном сопровождении.

2. Весь комплекс необходимо превратить в игру. Все основные правила выполнения упражнения даются в игровой форме.

3. Необходима мотивация для выполнения дыхательной гимнастики. У дошкольников отсутствует мотивация сохранения и укрепления собственного здоровья, поэтому необходима вводная беседа о важности этих упражнений.

4. Важное условие эффективности такой гимнастики в том, что её нужно выполнять регулярно, без перерывов.

5. Упражнения дыхательной гимнастики рекомендуется выполнять в течение дня.

***Таким образом,*** можно отметить несомненное преимущество дыхательной гимнастики перед другими оздоровительными методами: это очень простой и вместе с тем эффективный способ лечения и профилактики заболеваний, который не требует особых затрат и может использоваться людьми разного возраста.

**Координация ротового и носового дыхания.**

***Цель***: учить ощущать разницу в направлении воздушной струи, учить правильно регулировать воздушную струю.

1. ВДОХ И ВЫДОХ ЧЕРЕЗ НОС - вдох – глубокий, выдох длительный, плавный.

2. ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС, ВЫДОХ ЧЕРЕЗ РОТ.

3. ВДОХ ЧЕРЕЗ РОТ, ВЫДОХ ЧЕРЕЗ НОС.

4. ВДОХ И ВЫДОХ ЧЕРЕЗ РОТ.

**Игры и упражнения на развитие речевого дыхания.**

***Цель***: Развитие длительного и **п**лавного выдоха, активизация мышц губ.

Упражнение «Снежинки». Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на вату (выдох). Струя длинная и холодная, не надувая щек при выдохе.

С неба падают зимою

И кружатся над землёю

Легкие пушинки,

Белые снежинки.

Игра «Колобок»

Колобок, колобок

Ты румяненький бочок,

По дорожке ты катись,

Лесных зверей берегись.

В невысокой коробке сделать макет леса с дорожкой и зверями. Ребенок должен помочь колобку- теннисному шарику прокатиться по тропинке и убежать от зверей.

Игра «Горох».

Что-то спряталось на дне,

Но пока не видно мне.

На горох подую я,

И скажу, что там друзья.

На дно неглубокой тарелки приклеить или положить картинку, насыпать горох. Задача ребенка- раздуть горох с середины и увидеть картинку.

Игра «Акробат».

В цирк сейчас я поиграю,

Представленье начинаю.

Акробатом смелым стану-

Проползу и не устану.

На натянутой леске повесить бумажного акробата. Дети дуют и помогают ему перебраться на другую сторону.

Игра «Футбол».

Дуть через соломинку на горошину, стараясь попасть в ворота.

Игра «Горка».

Бегемот на горку сел,

Прокатиться захотел.

Сейчас ему я помогу

С ветерочком прокачу.

Для этой игры нужна горка. Задача ребенка -сдуть киндер игрушку с горки.

Игра «Черепашки».

Черепашки -малыши

Очень слабы и малы.

Нужно очень постараться до воды помочь добраться.

Рядом со столом, где лежат черепашки (из скорлупы грецкого ореха) поставить емкость с водой. Можно играть командами. Кто быстрее спасет всех черепашек и сдует их в воду, тот и победитель.

**Дыхательно- голосовые игры и упражнения на материале гласных звуков.**

***Цель:*** отработка удлинённого выдоха через рот с одновременным произношением гласных звуков.

--- Вдох через рот – быстрый, пауза, выдох медленный с одновременным произношением гласных сначала шёпотом, затем громко.

--- Произношение гласного звука на выдохе (2-4 раза) :А, О, У, Ы, Э (шёпотом, голосом) .

--- Произношение двух гласных на одном выдохе.

--- Произношение трёх гласных на одном выдохе.

Мы все весело играем,

Вместе звуки пропеваем.

Игра «Эхо»

Дети распределяются на две группы. Первая группа вместе с воспитателем громко произносит гласные звуки или сочетания гласных. Вторая группа («эхо») тихо повторяет их. Затем группы меняются ролями.

Игра «Гуси шипят»

Ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперёд с одновременным отведением рук в стороны – назад (в спине прогнуться, смотреть вперёд) – медленный выдох на звуке ш-ш-ш-ш, выпрямиться – вдох.

Игра «Регулировщик»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить р-р-р-р. .

**Дыхательно-голосовые упражнения на материале слов.**

***Цель:*** Тренировка удлинённого выдоха через рот с одновременным проговариванием слов с изменением силы и высоты голоса.

Инструкция к выполнению: Произнесение слов идёт на одном выдохе. Удлинённый выдох наращивается постепенно.

--- Счёт до 5, до 10.

--- Дни недели.

--- Времена года.

--- Названия месяцев.

Игра «Кто за кем или за чем следует? »

Воспитатель подбирает предметы и игрушки (три-четыре, ставит на стол, предлагает посмотреть на них и сказать, что за чем стоит. (Произнесение предметов по памяти, что за чем стояло на одном выдохе) .

**Дыхательно-голосовые упражнения на материале предложений, фраз.**

***Цель:*** Тренировка удлинённого выхода с одновременным произнесением фразы.

Инструкция: Каждое предложение проговаривается слитно, на одном выдохе.

Пословицы:

---Береги нос в большой мороз.

---Делу время, а потехе час.

---Любишь кататься – люби и саночки возить.