**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**"Детский сад № 96"**

Консультация для родителей

на тему:

**«Использование дыхательной гимнастики»**

Инструктор ФК:

Лобков А.В.

г. Ярославль 2023

Важное место в физическом воспитании детей дошкольного возраста занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. У ребенка дыхательные мышцы, так же как вся мышечная система, силой не отличаются, их надо развивать. Нарушение, затруднение или отсутствие носового дыхания у ребенка ведут к серьезным изменениям со стороны этих функций и ряда органов и систем организма.

**Основной целью** дыхательной гимнастики для дошкольников является развитие дыхательной мускулатуры, речевого аппарата, координации движений, выработка правильного ритмичного дыхания.

Выполнение дыхательной гимнастики преследует 2 **основные задачи:**

1. Целенаправленно воздействовать на дыхательную систему, увеличивая ее функциональные резервы.

2. И посредством воздействия на дыхательную систему произвести изменения в функциональных системах и различных органах.

 Приступая к развитию у ребенка физиологического дыхания, необходимо прежде всего сформировать сильный плавный ротовой выдох. При этом надо научить ребенка контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно. Дополнительно у ребенка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении.

    Во время проведения игр необходим постоянный контроль за правильностью дыхания. Запомните параметры правильного ротового выдоха:

* выдоху предшествует сильный вдох через нос или рот – «набираем полную грудь воздуха»;
* выдох происходит плавно, а не толчками;
* во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
* во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);
* выдыхать следует, пока не закончится воздух;
* во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

    При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени (можно использовать песочные часы) 3 – 5 минут и обязательно чередовать с другими упражнениями.

      Перечисленные ниже игры и упражнения помогут научить ребенка плавно выдыхать через рот сильную направленную струю воздуха. Заниматься можно с 2 лет.

Ещё мне хочется сказать, что помимо пользы для развития речи, дыхательная гимнастика обладает и лечебными свойствами: способствует насыщению организма кислородом, стимулирует работу сердца, мозга нервной системы. Педиатры рекомендуют ежедневно проводить дыхательную гимнастику с детишками, часто болеющими простудными заболеваниями.

**«Кто дольше сможет подуть на листики?»**

У педагога на нитках листья разных деревьев. «Посмотрите, дети. К нам вместе с ветерком прилетели эти листики. Они такие красивые, легкие. Давайте, как ветерок, подуем на эти листики, вот так. (Показать как нужно дуть). Интересно, чей листик дольше других сможет покружиться на ветру. Педагог смотрит, чтобы дети не надували щеки, не напрягались, дули на листики легко и спокойно.

**«Дровосек»**

Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки - вдох, наклониться вперед, медленно опуская «тяжелый топор», произнести - ух! - на длительном выдохе.

**«Вьюга»**

Наступила весна. Но зима уходить не хочет. Она злится, посылает вьюги и метели. Воет вьюга: у-у-у. Свистит ветер: с-с-с-с. Ветер гнет деревья: ш-ш-ш-ш. Но вот вьюга стала затихать. (Повторить тоже, только тише). И затихла.

**«На берегу моря»**

Представить себя на берегу моря. Закрыть глаза. Слышите, как бегает волна: с-с-с. Сыплется песок: с-с-с-с. Ветер песню напевает: с-с-с-с. И песочек рассыпает: с-с-с.

**«Пузырь»**

Несколько детей стоят наклонив головы вниз, взявшись за руки. Затем, медленно поднимая головы и руки, приговаривают: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся. » По сигналу педагога: «Пузырь лопнул!» Дети медленно опускают головы и руки, длительно произнося с-с-с. или ш-ш-ш., подражая выходящему воздуху. Следить, чтобы при произнесении звука дети не надували щеки (пузырь выпускает воздух, а не надувается.).

**«Кораблики»**

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от «киндер-сюрпризов» или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

**«Футбол»**

Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру: «Кто быстрее».

**«Шторм в  стакане»**

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в «бульбульки» с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в «бульбульки», чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т. д.

**Волшебные пузырьки**

Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

**«Жираф и мышонок»**

Цель: формирование речевого дыхания и правильного звукопроизношения.

Ход игры[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/):

Ребенок стоит выпрямившись, затем встает на колени, поднимает руки вверх, тянется и смотрит на руки - вдох («У жирафа рост большой»). Приседает, обхватив руками колени и опустив голову, - выдох, с произношением звука ш-ш-ш («У мышонка - маленький»).

Потом ребенок идет и одновременно произносит:

Наш жираф пошел домой

Вместе с мышкой серенькой.

У жирафа рост большой,

У мышонка - маленький.

(Повторить 6-8 раз.)

**Вырастим большими**

На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос.

На счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.

**Гуси шипят**

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлиненном выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 4—5 раз в медленном темпе.

**Игра “Перышко”**

Ребенок сдувает с ладони взрослого перышко, легкий ватный шарик.

**Игра “Занавесочка”**

**Оборудование:** домик с окошком, на окошке занавесочка (полоски из тонкой бумаги); набор мелких игрушек (игрушки из «Киндер – сюрприза», фотографии, сюрприз) расположенных за “Занавесочкой”. Взрослый побуждает ребенка узнать, что находится за “кулисами”, провоцируя на продолжительный ротовой выдох.

**Игра “Ветерок”**

Взрослый предлагает ребенку подуть на цветок одуванчика, веточку с листочками или на листочки, вырезанные из папиросной бумаги, как ветерок, сопровождая действия ребенка стихотворным текстом:

Очень жаркий день-денечек. Дунь-подунь, наш ветерочек. Ветерочек, ветерок,  
Дунь-подунь, наш ветерок.

**Игра “Бабочка лети”**

Взрослый показывает ребенку бабочку, вырезанную из цветной бумаги, закрепленную по центру ниткой, дует на нее. Бабочка летает. Игру можно сопровождать стихотворным текстом:

Бабочка летала,

Над (Вовочкой) порхала.

(Вова) не боится – Бабочка садится. (Взрослый “сажает” бабочку на руку ребенка, побуждая ребенка подуть на нее.)

**Игра “Кораблик”**

Взрослый предлагает подуть на легкий бумажный или пластмассовый кораблик в тазике с водой.

**Игра “Погреем руки”**

Взрослый предлагает ребенку погреть свои, мамины ручки. Необходимо обращать внимание на положение губ (рот широко открыт). *Усложнение*: “греем ручки” с одновременным длительным произнесением гласных звуков “ А, У, О ”.

**Игра “Капелька”**

**Оборудование:** соломинка для коктейля, акварельные краски, лист бумаги. Взрослый капает краской на лист бумаги и предлагает ребенку подуть на нее через соломинку, капелька “бежит” и оставляет за собой след.