***Дыхательная гимнастика для здоровья***

Выполнение упражнений дыхательной гимнастики поможет выработать у детей дошкольного возраста способность к ритмическому дыханию в сочетании с физическими и эмоциональными нагрузками на организм и не позволит в различных ситуациях задерживать дыхание, нарушая его ритм.

***Дыхательные упражнения*** подразделяются на ***три фазы:***

***1-я фаза - выдох.*** С него начинаются все упражнения: «ку-ка-ре-ку», «м-м-м», «ш-ш-ш» и далее. Выдоху уделяется особое внимание.

***2-я фаза – пауза,*** требования к которой индивидуальны, зависят от состояния организма ребенка (физического и эмоционального)

***3-я фаза – вдох*** (возврат ритма дыхания, который должен быть естественным, непринужденным и только через вдох).

Можно использовать схему *«звук-дыхание-образ-движение-среда обитания»*при имитации звуков, издаваемыми различными животными, птицами, современными видами техники.

***Примеры*** дыхательных упражнений с использованием загадок:

***Серый, зубастый, по полю рыщет, телят ищет. (Волк)***

И.п.\*: о.с.\*\*, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1- вдох, 2-выдох, туловище слегка наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой; 3 - вдох, вернуться в и.п.; 4 – выдох; то же левой рукой, вернуться в и.п. Повторить до 6 раз.

***Он несет на лбу не зря два развесистых куста. (Олень)***

И.п.: стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба.

1- вдох; 2- выдох, руки вперед; 3-вдох, руки в стороны; 4- выдох, вернуться в и.п. Повторить до 6 раз.

***У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос. (Слон)***

И.п.: сед с прямыми ногами, руки опущены.

1-вдох; 2-выдох, туловище наклонить вперед, коснуться руками носков; 3-вдох; 4- выдох, вернуться обратно в и.п. Повторить до 6 раз.

***Лежит веревка, шипит, плутовка. (Змея)***

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь.

1-2-вдох; 3-4-выдох, руки вперед: «Ш-ш-ш-ш!»; 5-6 - вдох; 7-8 -выдох, вернуться в и.п. Повторить до 6 раз.

***Будьте здоровы!***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*и.п. - исходное положение.

\*\*о.с. - основная стойка.

***Материал подготовила Е.А. Ларина***