Заклад дошкільної освіти( ясла-садок ) №1 «Дзвіночок»

Сарненської міської ради

**КОНСУЛЬТАЦІЯ**

**для вихователів**

**Дихальна гімнастика,**

**її використання**

**у коригувальній та оздоровчій роботі**

**з дітьми дошкільного віку**



Підготувала

інструктор з фізкультури

Людмила Довгопола



**Дихання — "синонім життя“**

 **Дихання** — це енергія й основа життя, найважливіша функція і потреба організму. Від нашого дихання залежить і наше здоров'я. Життя людини неможливе без дихання, оскільки ми дихаємо для того, щоб жити. Що глибше дихання, то ліпше здоров'я і вища якість життя. Частота і глибина вдихів та видихів впливають на всі функції організму, в тому числі й на свідомість. На думку С. Зінатуліна, процес дихання нерозривно пов'язаний із кровообігом, з обміном речовин та енергії в організмі, а також із важливими функціями — сном, пам'яттю, емоційним тонусом, працездатністю, фізіологічними резервами організму, його адаптативною здатністю. Правильне дихання — природне, вільне, спокійне та непомітне. Воно майже не потребує зусиль, але при цьому дає організмові велику життєву силу. Крім того, при правильному диханні відбувається м'який цілющий масаж усіх внутрішніх органів, особливо органів черевної порожнини.

 У дихальному процесі умовно виділяють **зовнішнє** (легеневе, газообмін між атмосферою та клітинами) і **внутрішнє** (тканинне дихання, окиснювальні процеси у клітинах).

 Отже, можна стверджувати, що в нашому організмі через кров і легеневу тканину відбувається постійний газообмін між клітинами тіла й середовищем. Легенева тканина — то немовби "друга шкіра", яка захищає клітини від шкідливої, токсичної дії висококонцентрованого атмосферного кисню.

Процес дихання грунтується на поглинанні кисню з довкілля і на виділенні вуглекислого газу. Однак з організму виводиться лише частина вуглецю. Інша частина цього газу не лише не виводиться, а навпаки, "оберігається" організмом як один з найважливіших складників обміну.

У легенях людини за нормою має міститися 6% вуглецю час глибокого дихання з легенів його виділяється більша кіль ніж потрібно, й на тлі вуглецевого дефіциту розвивається кисневе голодування всього організму. Від нестачі кисню страждають життєво важливі органи, як серце, легені, печінка, нирки, мозок.

Ліквідувати дефіцит вуглецю в організмі й водночас уникнути пов'язаних із цим різних побічних ефектів можна лише за допомогою систематичного тренування, коли ми довільно зменшуємо об'єм повітря, яке вдихаємо.

 Дихання — єдина з вегетативних функцій, що нею людина керує свідомо. Ми можемо дихати неглибоко або глибше. Можемо робити повільні вдихи та видихи або зробити їх частішими. Ми можемо затримати дихання на деякий час. Тому дуже важливо використовувати у системі оздоровчої фізкультури ці унікальні можливості регулювання дихання.

Дихання є своєрідним ключем до "прихованого життя" нашого тіла. У людини, яка спеціально не тренувала органи дихання, можливі два види дихання — *грудне та діафрагмове.*

 ***Грудне дихання*** *—* результат довільного руху реберної часі грудної клітки, особливо її верхнього відділу, що послуговує вегетативною нервовою системою. Під час вдиху грудна клітка розширюється, а під час видиху — скорочується.

При такому способі дихання в легені потрапляє мала кількість повітря, витрачає: дуже багато енергії, а натомість людина практично не отримує життєвих сил. Такий тип дихання, коли різко піднімаються груди, а тіло залишається нерухомим, особливо характерний для жінок.Напружене дихання спричиняє різні захворювання голосових зв'язок і дихальних шляхів. Чимало дітей, які послуговуються цим способом, дихають відкритим ротом.

***Діафрагмове дихання***часом називають черевним. Коли діафрагма (широкий м'яз, який відокремлює серце й легені від черев порожнини) скорочується, рухаючись донизу, повітря всмоктує ся у легені (вдих). А коли діафрагма піднімається, повітря виході із них (видих). Змінний рух діафрагми створює певні рухи черевних органів і змінює тиск усередині черевної порожнини. Завдяки цьому в ній стимулюється циркуляція крові, а також перистальтика. Остання забезпечує добре травлення та виведення з організму токсичних речовин. Діафрагмове дихання дитини — це спокійне дихання, що розглядається як норма. Воно забезпечує оптимальне насичення крові киснем, оскільки повітря, проходячи в середні та нижні частини легенів, максимально вентилює їх. Дитина завдяки такому диханню заспокоюється, у неї врівноважуються процеси збудження та гальмування.

Для розвитку діафрагмового дихання найзручніше положення — це лежачи на підлозі на килимку. Дітям пропонують зробити довгий діафрагмовий вдих носом, при цьому живіт трохи випинається. Під час повільного видиху живіт втягується.

Техніку дихальних вправ можна засвоювати також у положенні сидячи на стільці, стоячи на підлозі та під час руху. Тренувати діафрагмове дихання доцільно доти, поки діти самі не контролюватимуть своє дихання.

Важливо вчити дитину вдихати повітря через ніс, а видихати через рот. Учені та практики зауважили, що діти й дорослі, які не дихають носом, відстають у розумовому розвиткові, мають слабку пам'ять, у них знижені життєві процеси. Дітей вчать дихати тихо: не треба вдихати занадто багато повітря й не видихати його цілком. Видих має бути природним, без зусиль.

Значна кількість дихальних вправ, що їх використовують в освітньо-виховному процесі дошкільного навчального закладу, мають подвійний вплив на організм дітей — *специфічний і неспецифічний.*

***Специфічний вплив***виражається у безпосередній участі органів дихання в усуненні кисневого голодування та повнішої вентиляції легенів.

***Неспецифічний* вплив** на дітей полягає у тому, що дихальні вправи позитивно впливають на підвищення опірності організму до хвороб, на пришвидшення відновлювальних процесів, на функціональний стан нервової системи, на тонус кори півкуль головного мозку та емоційний стан.

Треба також виокремити *мобілізувальне* та *заспокійливе* дихання.

***Мобілізувальне*** дихання полягає у подовженні вдиху та скороченні видиху. Пауза робиться після видиху. Вже сама назва цьоговиду дихання говорить за себе — відбувається мобілізація, налаштування організму на роботу, концентрація уваги.

Мобілізувальні дихальні вправи доцільно використовувати під час ранкової гімнастики, у підготовчій або основній частині заняття, перед виконанням складних вправ.

Заспокійливі дихальні вправи застосовують після виконання інтенсивних та напружених вправ, у заключній частині заняття, перед сном, з метою уникнення кисневого голодування, заспокоєння, зниження збудження нервових центрів.

***Заспокійливе*** дихання характеризується поступовим подовженням видиху доти, поки він не стане вдвічі довшим за вдих.

Для регуляції емоційного стану дітей успішно можна застосувати *ритмічне* дихання. За допомогою цього виду дихання регулюють емоційний стан.

***Ритмічне дихання***зручно виконувати під час ходьби — кроки ритмічні, м'язи обличчя та рук розслаблені. Вдих та видих робиться на рівні кількості кроків. Пауза між вдихом та видихом — наполовину коротша.

Виконувати цей вид дихання можна на заняттях під час фізкультурних пауз сидячи або стоячи. Вдихаючи, робити певну кількість оплесків у долоні (2—4 рази), видихаючи ляскати 2 або 4 рази кінчиками пальців. Потрібно обирати найзручніший ритм. Дихати рівномірно, спокійно.

Розглянемо ще один різновид дихальних вправ — ***очищувальне***дихання. Ця вправа знімає нервово-м'язове напруження та пришвидшує усунення кисневого голодування, допомагає зігрітися при переохолодженні та освіжає при втомі: зробити вдих, затримати дихання на кілька секунд. Видих робити з силою крізь стиснуті губи кількома короткими поштовхами. Дуже важливо, щоб повітря видихалося саме з силою.

Успішно можна застосовувати в оздоровчій роботі з дітьми йогівське ***"ха-дихання".***

Цю вправу виконують так: підняти руки перед собою вгору — вдих. Затримати на 1 с дихання, розслабити м'язи, зробити енергійний видих, опускаючи руки та нахиляючись уперед. При цьому вільно виходить повітря і дитина промовляє: "Ха!" Повільно розпрямитися і відпочити впродовж 2-3 дихальних циклів (вдих-видих). Повторити 3 рази. Вправа стимулює виведення слизу, накопиченого в дихальних шляхах, чудово вентилює легені.

**Дихання *правою* та *лівою* ніздрею**, різне за своїми функціями, створює певний оздоровчий ефект. Дихання лівою ніздрею заспокоює дитину, а дихання правою, навпаки, збуджує її. Щопівтори-дві години в неї переважно дихає то права, то ліва половина носа, регулярно змінюючи одна одну.

Коли ж цей механізм порушується, в організмі з'являються відхилення від норми у перебігу фізіологічних процесів. Отже, важливо, щоб у дитини були чистими обидва носові проходи. Досягти цього допоможуть прості вправи: промивання носа морською водою (або підсоленою) і "почергове" дихання. Не можна допускати, щоб якась із ніздрів тривалий час була закладена.

Вправи, що грунтуються на ***"почерговому диханні"****,* стимулюють центральну нервову систему та дихальні шляхи, їх можна виконувати так: вдихаючи носом, чинити опір повітрю, обережно натискаючи пальцями на крила носа, або вдих-видих, закриваючи та відкриваючи вказівним і великим пальцями правої руки ніздрі (почергово).

Розглянемо ще один вид дихальних вправ. Це ***звукорухові вправи*** У них використовують звук, поєднаний зі співом, з метою вібраційного впливу на певні органи.

**Звукорухові вправи** — це коливальні рухи звукової хвилі у голосових зв'язках, у ділянці грудей і живота, які періодично повторюються. Треба зазначити, що чим протяжнішим буде склад, що його розспівують, тим сильніша його дія. Звук може руйнувати — і звук може зцілювати. У кожного органу тіла людини — свій тип енергії, свій тип випромінювань, у кожного з цих типів — свій характер вібрацій. З давніх-давен відомо, які є цілющі звуки для наших органів. Вони вирівнюють енергетику кожного органу, а оскільки нанізм є єдиною системою, то стан окремого органу впливає на стан усього організму.

Так, звук "А-а-а" стимулює роботу легенів, трахеї, гортані, звук "І-і-і" вібрує глотку й гортань, корисний при ангіні. Звук и-и-и" викликає мікроциркуляцію крові у ділянці голови. Звук “М-м-м" — корисний при психічній стомлюваності, погіршенні м'яті. Звук "О-о-о" — стимулює роботу вегетативних центрівмозку. Звук "У-у-у"

захворювань, у неї підвищена втомлюваність, збуджена нервова система, спостерігаються різні функціональні зміни.

Навчання дітей правильному диханню через ніс починають з повідомлення доступної дошкільникам інформації про дихання та про його значення для життєдіяльності людини. Потім в ігровій формі ознайомлюють з механізмом дихання, його основними показниками, змінами при фізичних навантаженнях. На початку навчання правильному диханню дошкільникам необхідно засвоїти правило: дихати через ніс. Необхідно у цікавій та доступній ігровій формі дати зрозуміти дітям, що саме так дихати — це природно, легко та доцільно.

**Вихователям дошкільних навчальних закладів під час навчання дітей диханню необхідно звертати увагу на дотримання таких умов:**

- навчатись у прибраній, сухій і провітреній кімнаті;

- виконувати дихальні вправи до приймання їжі;

- проводити заняття в одязі, що не сковує рухи;

- не перевтомлювати дітей вправами;

- дозувати кількість і темп проведення вправ.

Розвиваючи та зміцнюючи дихальну систему дітей, не можна обмежуватися лише виконанням комплексів дихальної гімнастики. Вправи, що розвивають рухливість грудної клітки та зміцнюють дихальні м'язи спини, живота, грудей, повинні займати чільне місце на заняттях з фізкультури.

Фізіологічні особливості дітей дошкільного віку такі, що їхня грудна клітка має конусоподібну форму, положення ребер підняте з обмеженою амплітудою рухів, міжреберні м'язи розвинені слабко, а рухливість грудної клітки обмежена. Все це значною мірою зумовлює недостатню глибину дихання. Таке дихання є менш економним.

Тому для розвитку грудної клітки у дошкільному віці рекомендують вправи для поліпшення її рухливості та вправи, що розвивають міжреберну мускулатуру і дихальні м'язи, тобто м'язи, що беруть участь у дихальних рухах.

Вправи для поліпшення рухливості грудної клітки забезпечують повну вентиляцію легенів і розвиток дихальних м'язів. їх необхідно виконувати емоційно, з приємним напруженням м'язів. Амплітуда рухів — якомога ширша.

Перед тим, як почати займатися з дітьми вправами на розвиток сили дихальної мускулатури, важливо запам'ятати такі **правила:**

У **вправах на розвиток** сили треба стежити за диханням. Не допускати затримки дихання понад 2 с.

Вправи на розвиток сили треба починати з легких і нетривалих навантажень, поступово підключаючи м'язи до роботи. Кожну вправу виконувати кілька разів (від 4—6 до 10—12 разів), після чого необхідна пауза до 25—30 с для відпочинку м'язів, що працювали. Потім вправу повторюють. Час для відпочинку і кількість повторень різні і залежать як від віку дітей, їхньої підготовленості, так від складності вправи та обсягу навантаження. У паузах — безпосередньо після силових вправ - доцільно виконувати вправи н розслаблення м'язів. Кількість повторень однієї і тієї самої вправі повинна бути такою, щоб не викликати надмірної втоми. Для дошкільників достатньо дві серії повторень кожної вправи. Кількість повторень вправи у серії коливається від 4—6 до 10—12 разів. Силові вправи виконують розмірено, плавно, без надмірного напруження. Дихання глибоке і рівне.

Заняття вправами на розвиток сили дихальної мускулатури, як і вся фізкультура для дошкільників, мають нести позитивний емоційний заряд. Це досягається завдяки використанню цікавої гри як навчального методу.

Усі вправи — це постійні "казкові" перевтілення чи то у тварин, чи у предмети навколишнього світу. І тоді вправи, що потребують фізичних і психічних зусиль, діти виконують із задоволенням, старанно. Граючи, вони зміцнюють свій організм.

Щоб не допустити неприємних відчуттів гіпервентиляції легень, пов'язаної зі збільшенням у крові кількості вуглецю та перезбудження дихального центру, необхідно суворо дотримувати дозування дихальних вправ. Для дошкільників достатньо 3-4 повторення.

 Також потрібно робити невеликі паузи дихання під час вдиху або видиху, щоб регулювати збудження дихального центру. Між вправами необхідний відпочинок упродовж 2-3 звичайних дихальних циклів ("вдих-видих").

 Навчання дітей правильному диханню доцільно проводити в ігровій формі гри на заняттях з різних дисциплін (особливо на заняттях з фізкультури та лікувальної фізкультури), обов'язково приділяти цьому увагу в режимних моментах упродовж дня.

 **Комплекси дихальної гімнастики** для дошкільників переважно побудовані на вправах, які призначені для вентиляції легенів. Однак, виконуючи ці комплекси дихальної гімнастики, діти отримують мінімальне, постійне (тобто без ускладнень) навантаження, що не сприяє розвиткові та зміцненню дихальної системи. І тому варто використовувати весь арсенал дихальних вправ як неспецифічний засіб підвищення опірності організму до вірусних інфекцій.

Доцільно у комплекси дихальної гімнастики, крім різноманітних видів дихальних вправ, включати:

- масаж та вправи для поліпшення носового дихання;

- вправи на звуконаслідування та звукорухові вправи;

- вправи, що розвивають рухливість грудної клітки;

- вправи на розвиток та зміцнення дихальної мускулатури, які органічно поєднують з іншими вправами комплексу загальнорозвивальних вправ.

Є ще одна чудова вправа, що заряджає енергією увесь організм, оздоровлюючи його. Вправа відома в різних східних оздоровчих методиках під назвою ***"Велике дерево".***

Наприклад, діти можуть її виконувати у такий спосіб. Вихователь каже дітям, що, виконуючи вправу "Велике дерево", вони зможуть стати сильними, непереможними, сміливими, здоровими. Пропонує їм стати прямо, ноги поставити на ширину плечей, ступні паралельно одна одній, підборіддя злегка опустити. Тіло розслабити. Дітям пропонується уявити, що ноги — це коріння могутнього дерева. Як коріння дерева поглинає із землі вологу та поживні речовини, так, вдихаючи, ваші ноги мовби вбирають цілющу енергію землі, її життєву силу. Як крона дерева вбирає у себе сонячне сяйво та дощову вологу, так і ви, видихаючи верхньою частиною тулуба, вбираєте в себе цілющу енергію неба, його життєву силу. Ви з'єднуєте собою небо та землю і самі стаєте величезними, як Всесвіт, як небо і земля.

**Етапи навчання дітей правильному диханню**

Навчання дітей правильному диханню умовно поділяють на чотири етапи.

І. Теоретичні відомості про дихання, його значення для життєдіяльності та здоров'я, комплекс вправ для попереднього засвоєння дихальної гімнастики. Контрольний вимір кількості видихів під час надування гумової іграшки, вимір об'єму грудної клітки на вдиху й видиху.

II. Вправи з інтенсивним видихом-поштовхом ("задування свічок", "каша кипить" тощо). Діафрагмальне дихання.

III. Очищувальне дихання, з активним подовженим видихом (наприклад, пускання мильних бульбашок). "Почергове" дихання правою та лівою ніздрями. Мобілізувальне дихання. Вимір об'єму грудної клітки на вдиху й видиху, контрольний вимір кількості видихів під час надування гумової іграшки.

IV. Гармонійне повне дихання. Ритмічне дихання. Повтор виміру кількості видихів під час надування гумової іграшки.

На кожному з етапів виконують систему фізкультурно-оздоровчих заходів, які забезпечують розвиток правильного дихання у дітей: масаж і вправи для ліпшого носового дихання; звукорухові вправи; вправи на звуконаслідування; вправи, що розвивають силу дихальної мускулатури; вправи, спрямовані на розвиток рухливості грудної клітки; формування правильної постави.

**Практичний матеріал з формування дихання у дітей**

**Вправи, що допоможуть дітям зрозуміти**

 **важливість дихання носом**

***(для дітей п 'ятого - шостого років життя)***

**1. Вдих-видих носом**. Поцікавитися у дітей, чи відчули вони прохолоду в горлі. Потім запропонувати їм зробити вдих через рот і порівняти відчуття. Пояснити дітям, що зовнішнє повітря, коли проходить через носові ходи — зігрівається, і тому, щоб не захворіло горло від холодного повітря, треба дихати через ніс.

**2. Дослід з гумовими грушами**. На тарілці розсипати жменьку цукру або крупинками сіль. Дитина стискає гумову грушу, підносить її до крупинок, потім поступово послаблює стискування і спостерігає, як сіль потрапляє всередину. Потім те саме робить через марлю. Пояснити дітям, що у носі є спеціальні волоски, які не пропускають пил, і в легені потрапляє чисте повітря. Ось чому, якщо хочеш бути здоровим, треба дихати через ніс.

**Масаж та вправи для поліпшення носового дихання**

***(для дітей п 'ятого-шостого років життя)***

1. Легке погладжування носа знизу вгору, навколо очей і знову низу носа.

2. Легке плескання пальцями по всьому носу справа і зліва, по-і по лобі та щоках навколо носа.

3. Потерти під носом, трішки піднімаючи його кінчик.

4. Зморщити ніс, зібрати його складками догори, робити дрібні вдихи через ніс — видих через рот (вправа "їжачок").

5. Вдих-видих, закриваючи та відкриваючи вказівним та великим пальцями правої руки ніздрі (почергово).

6. Середнім пальцем, на який покласти вказівний палець, тиснути на кінчик носа та сплющити ніс. Потім намагатися повернути обережно ніс вправо і вліво, задирати догори

 (4-5 разів). Ця вправа відновлює первісну гнучкість носа та стимулює роботу центральної нервової системи.

7. Вдихаючи носом, робити опір повітрю, натискаючи пальцями на крила носа (4-5 разів).

8. Зробити вдих носом. Видихаючи, промовляти звук "М-м-м-м", водночас постукуючи пальцями по крилах носа (3-4 рази).

9. Закрити ніс пальцями та полічити до 5. Те саме повторити з відкритим носом.

10. "Бігунці-молодці". Закрити вказівним пальцем праву ніздрю, дихати через ліву — біг 15—20 с. Те саме, але закрити ліву ніздрю.

11. Масаж горла: почергове погладжування горла то лівою, то правою рукою 5-6 разів.

12. Позіхнути (3-4 рази).

**Вправи на дихання**

***(для дітей шостого року життя)***

1. В. п. — стоячи. 1—4 — вдих, 5—8 — видих. Повторити 6—8 разів. Те саме, але вдих та видих на 1—6.

2. Цю саму вправу виконувати під час ходьби. На 4—6 кроків -вдих, на 4—6 кроків — видих. Повторити 5 разів.

3. Поєднання повільного бігу з глибоким диханням (35 с).

4. В. п. — стоячи, ноги на ширині ступні, руки на животі. При вдихові натиснути руками на черевну стінку живота й злегка випнути її, при видиху — втягнути живіт. Повороти 5 разів.

5. В. п. — стоячи, ноги на ширині ступні. Зробити вдих і, не видихаючи, 5-6 разів випнути й втягнути живіт. Глибокий видих.

6. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей. Підняти руки через верх — вдих, опустити — видих. Повторити 6 разів.

7. В. п. — стоячи, ноги на ширині ступні, кисті рук на потилиці. Роблячи вдих на чотири рахунки, лікті відвести назад, лопатки з'єднати, прогнутися. При видиху на чотири рахунки — лікті звести вперед. Повторити 6 разів.

8. В. п. — стоячи, ноги на ширині ступні. Руки підняти вгору, ліву ногу назад — вдих. В. п. — видих. Те саме правою ногою. Повторити 8 разів.

9. В. п. — стоячи, ноги на ширині ступні, руки за спиною в "замку". Руки відвести назад, прогнутися — вдих. В. п. — видих. Вправу виконати 8—10 разів.

10. В. п. — стоячи, ноги на ширині ступні, руки підняти вгору. Відводячи руки назад - вдих, повертаючись у в. п. — видих. Вправу виконати 4—6 разів.

11. В. п. — стоячи, ноги на ширині ступні, руки вперед. Перехресний рух руками — видих. В. п. — вдих. Акцент на видиху. Повторити 10 разів.

**Орієнтовні вправи дихальної гімнастики для дітей, які часто хворіють**

***(для дітей шостого року життя)***

1. ***"Годинник".*** Стати, ноги розставити, руки опустити. Розмахуючи прямими руками вперед, назад, у різні сторони, промовляти: "Цок-цок". Вправу виконати 10—12 разів.

***Ускладнення:*** В. п. — руки в боки, обертаючи тулуб вправо-вліво, промовляти: "Цок-цок". Вправу виконати 6-8 разів.

2. ***"Сурмач".*** Сісти на стілець, п'ясті рук стиснути й підняти вгору. Повільно видихаючи, голосно промовляти: "Пф-ф-ф-ф". Вправу виконати 4—5 разів.

3. ***"Помахай крилами, як півник".*** Стати прямо, ноги нарізно, руки опустити. Підняти руки в сторони, а потім плеснути ними по стегнах. Видихаючи, промовляти: "Ку-ку-ріку". Вправу виконати 10—12 разів.

4. ***"Каша кипить".*** Сісти, одну руку покласти на живіт, другу — на груди. Втягнути живіт і, набираючи повітря в груди, вдихнути. Опустити руки й, випускаючи повітря та випинаючи живіт, видихнути. Під час видиху голосно промовляти: "Ф-ф-ф". Вправу виконати 3—4 рази.

*5.* ***"Потяг".*** Ходити по кімнаті або на місці, позмінно рухати руками і промовляючи: "Чух-чух-чух" (у швидкому та повільно темпі). Вправу виконувати 10—12 разів.

6. ***"На турніку".***Стати, ноги нарізно, гімнастичну палицю тримати перед собою. Підняти палицю вгору, стати на пальці, опусті ти палицю назад на лопатки і зробити довгий видих, промовляючи "Ф-ф-ф". Вправу виконати 3-4 рази.

7. ***"Насос".*** Стати прямо, ноги нарізно, руки вздовж тулуба. Вдихнути, потім нахилитися вбік. Видихнути, ковзаючи руками тулубу й голосно промовляючи: "С-с-с-с-с". Випростатися, вдихнути, нахилитись у протилежний бік, повторюючи вимову звука. Вправу виконати 6—8 разів. Поступово пришвидшувати й уповільнювати темп з одночасною зміною швидкості звуковимови.

8. ***"Регулювальник".*** Стати, ноги поставити на ширину плечей, одну руку підняти вгору, другу — відвести вбік. Вдихнути через ніс, потім змінити положення рук, тривало видихаючи й промовляючи: "Р-р-р-р". Вправу виконати 4-5 разів.

9. ***"Летять м'ячі".*** Стати, руки з м'ячем підняти вгору. Кидати м'яч уперед, подовжено вимовляючи під час видиху: "У-у-у-ух". Вправу виконати 5-6 разів.

10. ***"Маятник".*** Стати, ноги поставити на ширину плечей, палицю тримати за спиною. Нахиляти тулуб уперед, убік. Нахиляючись, видихати й водночас промовляти: "У-у-у-у-ух". Виконати 3-4 нахили у кожен бік.

11**. *"Лижники".*** Імітувати ходьбу на лижах. Видихати через ніс. промовляючи: "Ш-ш-ш-ш". Вправу виконувати 1,5—2 хв.

**Комплекси дихальної гімнастики**

***(для дітей п'ятого-шостого років життя)***

**Сонечко**

1. Масаж і вправи для поліпшення носового дихання.

***"Ми прокидаємося"*** — кілька разів позіхнути, потерти ніс з обох боків вгору-вниз вказівними пальцями.

"Проміння сонечка лоскочуть носик"— зморщити носик, потім розслабити його.

2. Розвиток рухливості грудної клітки.

***"Сонце освітлює всю землю".*** В. п. — руки до плечей, пальці стиснуті у кулак. 1 — розвести руки в різні сторони, розтиснути пальці, прогнутися — вдих. 2 — В. п. - видих.

3. Розвиток м'язів спини.

***"Кішечка прокинулася".*** В. п. — сидячи на колінах в упорі. 1 — ви-нути спину — вдих. 2 прогнути спину — видих. Промовити "Мяу". Іовторити 5-6 разів.

4. Розвиток м'язів грудей:

***"Змія гріється".*** В. п. — лежачи на животі, руки зігнуті в упор

1 — опираючись на долоні, підняти верхню частину тулуба — ви дих — "Ш-ш-ш". 2 — В. п. — вдих. Повторити 5-6 разів.

5. *"****Півник новий день кличе".*** В. п. — ноги нарізно. 1 — піднята руки в сторони — вдих. 2-3-4-5 — ляскати руками по стегнах — видих — "Ку-ку-рі-ку". Повторити 4-5 разів.

**Пілоти**

**1. *"Пілоти готуються до польоту".*** Масаж і вправи для поліпшення носового дихання. Погладжування носа знизу вгору, потерти ніс вказівними пальцями з обох боків (угору-вниз), вдих через одну ніздрю, видих через другу.

**2. *"Перевірка моторів".* Зігнуті** руки у ліктях поставити перед грудьми, пальці стиснуті в кулак. Руками робити швидкі обертові рухи від себе — видих — "Т-р-р-р". Спокійно вдихнути і повторити те саме, змінюючи напрямок руху рук на протилежний (2 рази).

**3. *"Пробний політ".*** Легкий біг по залі, тримаючи руки врізнобіч ("крила літака"), промовляючи "Жи-и-и-и" (ЗО с), потім спокійна ходьба.

**4. *"Перелітаємо гору".*** В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — нахил вправо — видих. 2 — В. п. — вдих. 3-4 — те саме, але в другий бік. Повторити 5-6 разів.

**5. *"Приземляємося на летовище".*** В. п. — стоячи, ноги злегка розставлені. 1 - повільно присідаючи, спокійний видих — "ш-ш-ш".

2 — В. п. — вдих (3 рази).

**6. *"Пілоти відпочивають".*** Заспокійлива ходьба, "освіжитися джерельною водою" — масаж обличчя.

**Лісова прогулянка**

**І. Масаж.**

Вихователь: "Діти, треба дихати носом, щоб бути сильними. Для зміцнення здоров'я ми приступаємо до масажу".

1. Легке погладжування носа знизу вгору, навколо очей і знову донизу носа.

2. Потерти вказівним пальцем під носом по перегородці, піднімаючи кінчик носа.

3. Повторити вправу 1.

**II. Вправа на розвиток рухливості грудної клітки.**

*"Перевіримо наплічники на спині".* В. п. — зігнути руки до плечей, лікті опущені. 1 — звести лопатки. 2 — повернутися у в. п. Повторити 5-6 разів.

**III. "Зозуля". Звуконаслідування.**

В. п. — руки на поясі. 1 — поворот тулуба вправо, повільно вимовити: "Ку-ку, ку-ку" — видих. 2 — В. п. — вдих. 3-4 — те саме, але вліво. Повторити 5-6 разів.

**IV. Розвиток дихальної мускулатури.**

"Бабка". В. п. — руки вперед — вдих. 1—4 — колові рухи прямими руками назад: "Ш-ш-ш" — видих. 5-8 — те саме, але назад. Повторити по 2-3 рази у кожну сторону.

**V. "їжачок".**

Зморщуючи ніс, дрібні вдихи через ніс, видих через рот, спокійно. Повторити 2 рази.

**VI. Активний подовжений видих.**

"Ніхто не заблукав". Руки скласти рупором, вдих через ніс і на видиху голосно вимовити: "Ау". Повторити 3-4 рази.

**Комплекси вправ дихальної гімнастики**

**для дітей шостого року життя**

**І. Масаж і вправи для поліпшення носового дихання.**

1. "Легкий дощик освіжає нам спеку". Плескання пальцями по всьому носі справа і зліва, потім по чолу й щоках біля носа.

2. "Наші їжаки на дикобразів схожі".

Зморщити ніс, 3-4 різких коротких вдихи-видих спокійно через рот.

3. "Африканські слони продувають свої носи". Зробити вдих носом. На видиху протяжно тягти звук "М-м-м-м", одночасно по-

стукувати пальцями по крилах носа. Повторити 2-3 рази.

**II. Розвиток рухливості грудної клітки.**

*Вихователь:* "Страус біжить, познайомитися з нами поспішає". В. п. — руки на поясі. 1 — відвести лікті назад, звести лопатки — вдих. 2 — розправити лопатки вперед — видих. Повторити 3-4 рази.

**III. "Пантера готується до стрибка".**

В. п. — о. с. 1, 2, 3 — пружні присідання у випаді правою ногою: "Ф-ф-ф". 4 — В. п. Потім поміняти ноги. Повторити 4-5 разів.

**IV. Зміцнення м'язів грудної клітки.**

*Вихователь:* "Метелик, як вертоліт, крилами махає, що їх їм на навіть переплутати".

В. п. — о. с.1 — підняти руки перед собою на рівні плечей, лоні звернені одна до одної — вдих. 2-3-4 — колові рухи рук; назад — видих — "Ш-ш-ш". Те саме вперед. Повторити по 3 р у кожну сторону

**V. "Середнє дихання".**

*Вихователь:* "Дні й ночі безперервно Риба-Кит пливе й зітхає..."

В. п. — руки на нижній частині ребер, зосередити на них увагу

1 — повільний вдих через ніс, руки відчувають "розпирання" грудної клітки й повільно відпускають "затискач".

2 — під час видиху грудна клітка повільно стискається двома руками в нижній частині ребер — "Фу-у-у". Повторити 3 рази.

**VI. "Мавпочка - Ха".**

*Вихователь:* "Мавпа Чи-Чи-Чи добре склад «ха» кричить".

В. п. — о. с.

1 — підняти руки перед собою долонями вгору -вдих.

2 — опустити руки вниз, у в. п. промовити різко звук "Ха!" (Цей звук виникає без участі голосу.) Повторити.

**VII. Вправи на розслаблення.**

*Вихователь:* "Спекотно... Добре б зараз додому, щоб умитися там джерельною водою". Легке погладжування обличчя.

 **Козачата**

І. Масаж і вправи для поліпшення носового дихання.

**"Готуємося в похід".**

1. Легке погладжування носа знизу вгору, навколо очей і знову до низу носа. Повторити 3 рази.

2. Стискати ніс великим, вказівним і середнім пальцями від перенісся до кінчика носа. Повторити 2-3 рази.

3. "Дихай ніс, як насос". Почергово закривати вказівним і великим пальцями ніздрі. Вдих — правою ніздрею, видих — лівою і навпаки. Повторити 2-3 рази.

**II. Розвиток рухливості грудної клітки.**

"Перевіряємо надійність вітрила". В. п. — руки вперед, пальці стиснуті в кулаки. 1 — розвести із силою руки назад — у різні сторони. 2 — В. п. Повторити 8—10 разів.

**III. Звуконаслідування.**

"Йдемо в похід". Кисті рук стиснуті в трубочку, підняті вгору. Повільно видихаючи, голосно промовляти: "Ту-ту-ту". Вдих через ніс. Повторити 4-5 разів.

**IV. Зміцнення м'язів спини.**

"Заготівля дров". У парах імітувати роботу, на видиху вимовляти: "Вжик-и-к", "вжик-и-к". Повторити 8-10 разів.

**V. Очищувальне дихання.**

"Козацька каша кипить". Вдих через ніс, видих крізь стиснуті губи із силою кількома уривчастими поштовхами: "Пих-пих-пих". Повторити 3 рази.

**VI. Діафрагмальне дихання.**

"Дихаємо животом". Руки для контролю на животі. Повторити 4-5 разів.

**VII. Заспокійливе дихання.**

"Вдихаємо аромат трав". Вдих через ніс, на видиху промовляти: "Ах!" Повторити 3-4 рази.

**Вправи для зміцнення дихальної системи**

***(для дітей шостого року життя)***

**1. "Поза лева":** пальці розвести ("кігті лева"), широко відкрити рот, висунути язик, намагаючись дістати ним підборіддя. Напружити м'язи рук, шиї, обличчя так, щоб відчути тремтіння. Витримати цю позу декілька секунд. Зосереджувати увагу на горлі.

Ця чудодійна поза рятує від ангіни, знімає запалення горла, по-ліпшує дикцію, допомагає при заїканні. Застосовують для профі-лактики застудних захворювань горла і верхніх дихальних шляхів.

**2. Вдих—видих лівою (правою) ніздрею.**

Добре очищає та зміцнює носоглотку і виконує лікувальну дію і застудах.

**3. "Сіталі"** у перекладі зі санскриту означає "свіжість".

• В. п. — сидячи, руки на колінах долонями вгору, великий та вказівний пальці з'єднати. Рот відкрити, губи витягнути, немов е мовляти звук [о]. Скласти язик у "трубочку" і висунути його н зовні. Повільно втягувати повітря ротом (немов через «трубочку» Закінчивши вдих, закрити рота. Повільно опустити голову, затримати подих на 2 с. Підняти голову вгору — видихнути через ніс. Закінчити вправу розслабленням.

• "Цуценя" — те саме, але язик не складати у "трубочку", рот лише злегка відкрити, кінчик язика висунути назовні. Повторити 3-4 рази.

• Вдих через рот — губи "трубочкою", невелику частину повітря, що залишилася у роті, "проковтнути". Видих через ніс. Повторити 3-4 рази.

**4. "їжачок".** Зморщуючи ніс, різкі вдихи через ніс, видих через рот спокійно *(за А. Стрельніковою).* Повторити 5 разів.

**5. Вдома з батьками — видих у воду.**

**6. Точковий масаж.**

**7. Насвистування на повітрі улюбленої мелодії** (психологічне розвантаження. Виконувати вправу З0 с.

**8. Пускання мильних бульбашок**, корабликів (5-6 р.).

**9. Вдихнути різко носом—ротом**, щоб відчути на корені язика холодок. Видихнути через ніс у 2-3 прийоми. "Ах!" — подив, радість, захоплення.

**10. Спів** — одна з ефективних дихальних вправ.

**11. Звукорухові вправи**. Звук [а] — стимулює роботу легенів, трахеї, гортані; звук [і] корисний при ангіні.

**Вправи для розвитку рухливості грудної клітки**

***(для дітей п'ятого-шостого років життя)***

1. В. п. — руки опущені вздовж тулуба або на поясі. Колові рухи в плечових суглобах.

2. "Дивуємося". В. п. — те саме. Одночасно піднімати й опускати плечі. Повторити 5—6 разів.

3. "Погріємося". Розвести руки в сторони — вдих, обхопити себе за плечі — видих — "Ух!" Повторити 6—8 разів.

4. "Спортсмени". Почергові махи прямими руками вниз із широкою амплітудою. Повторити 6—8 разів.

5. "Страуси" (виконувати в ходьбі). В. п. — о. с. руки на поясі. 1 — звести лопатки, лікті відвести назад — вдих. 2 — намагатися з'єднати лікті спереду — видих (спину тримати рівною). Повторити 8—10 разів.

6. Завести руки за спину й намагатися з'єднати долоні пальцями вгору. Походити у такому положенні 15—20 с. Потім розслабити руки.

7. Зчепити руки за спиною: одна зверху, друга знизу (вперед не нахилятися). Перебираючи пальцями рук, намагатися дійти до зап'ястних суглобів. Повторити 6—8 разів.

8. Удари в долоні прямими руками перед собою й за спиною, те саме у ходьбі.

9. "Маятник". В. п. — о. с. стоячи впритул спиною до шведської стінки, тримаючись "хватом" знизу на рівні таза. Повільно перейти у вис, стоячи на прямих ногах, прогинаючись у грудній частині тулуба і повільно повернутися у в. п.

10. "Випади". В. п. — стоячи впритул спиною до шведської стінки, взятися за неї руками на рівні голови. Почергові випади вперед із розгинанням рук і поверненням у в. п. Повторити 6—8 разів.

**Вправи для розвитку м'язів грудей**

***(для дітей шостого року життя)***

**1. Віджимання.** Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Повторити 6—8 разів.

2. Підтягування лежачи на животі на похилій дошці. Повторити 5-6 разів.

3. **"Змія".** В. п. — лежачи на животі. Спершу підняти голову, а потім, легко спираючись на долоні, сильно прогнутися у попереку, торкаючись животом підлоги. Повторити 4-5 разів.

4. **"Кошик".** В. п. — те саме, але захопити руками гомілковостопні суглоби. Намагатися підняти руки вгору і прогнутися. Повторити 5-6 разів.

5. **"Силачі".** Виконується у парах. Стоячи обличчям одне одного, торкаючись долонями, згинання—розгинання рук. Повторити 6—8 разів.

6. Стоячи спиною одне до одного, руки догори — крок праві вперед — прогнутися. Повторити 6—8 разів.

7. Лежачи на животі обличчям одне до одного, відстань 2,5—3 м виконувати прокочування м'яча. Повторити 10—12 разів.

8. **"Гелікоптер" ("Метелик").** Підняти руки перед собою на рівні плечей, долоні повернуті одна до одної — вдих. 1-2-3 — коло рухи руками назад — видих. Те саме - вперед. Повторити по 1 разів у кожну сторону.

9. Тримати перед собою набивний м'яч. Згинання рук до грудей і випрямлення їх. (Не розгойдуватися, спину тримати рівно. Повторити 6 разів.)