

Комплексы упражнений с использованием здоровьесберегающих технологий «Минутки здоровья»



**Составила, воспитатель
Буракова Наталья Викторовна
Дыхательная гимнастика**

Дыхательная гимнастика – способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в лёгких, способствует укреплению дыхательной мускулатуры детей; повышению сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям,

Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища. Динамические дыхательные упражнения сочетаются с различными движениями. Каждое упражнение выполняется 5-6 раз.

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах: на занятиях оздоровительного характера; как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки; в утренней гимнастике; после оздоровительного бега; после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями; в закалывающих мероприятиях; в любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состояния детей); в домашних условиях. Дыхательная гимнастика рекомендована часто болеющим детям.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;

- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

1. **«Часики».** И. п.- о.с. Делая махи прямыми руками вперёд и назад, произносить «тик-так».

2. **«Петух»** И. п. – стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднимая руки в стороны –вдох, опуская руки, похлопывать по бёдрам, произнося «ку-ка-ре-ку» - выдох.

3. **«Вырасти большой».** И. п. – стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх – вдох. Опускаясь на ступню – выдох, произнося звуки «ух-х-х».

4. **«Гуси».** И. п. – стоя, ноги расставлены, руки опущены. Наклон вперёд, отвести руки назад – выдох, произносить звук «ш-ш-ш». Выпрямится – вдох

5. **«Насос».** И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вздохнуть и на выдохе медленно наклониться (правая рука скользит вдоль туловища к колену, левая – вверх до уровня груди). На выдохе вернуться в и. п. , то же влево. Повторить 4-5 раз в каждую

Упражнения для развития носового дыхания

1. Плотно закрыть рот, прижав одну ноздрю пальцем, медленно вдыхать и выдыхать воздух через другую (и наоборот).

2. Вдох одной ноздрёй (другая прижата), выдох другой (первая прижата).

3. Медленный вдох ртом, толчкообразный выдох носом.

4. Вдох носом. На выдохе медленно произнести звук «м- м-м».