Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

**«Детский сад № 137»**

**Авторский комплекс**

**дыхательных упражнений игрового характера**

**для детей 4-5 лет**

Подготовила:

воспитатель высшей

квалификационной категории

Пущиенко Н.В.

Нижегородская область

г. Дзержинск

2020 г.

Дыхательные упражнения игрового характера - это упражнения просто необходимые детям, довольно часто болеющим простудными [заболеваниями](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=E-58MnJ8fXyUoFsrgcW6YcC5ruRUkKhmdYdQlmilX-HkHeUC2xxQQ-7c8zstrMeSoJqsuqu06rPa-Xd6haLTyE584OsO6sPEjjbqQBsUujMxO8pNX34LvUWadib3HpgYJy0YyV2-63NCSBnBTKVZQaZiuGx9Di*8N4ejQFZBGcarf1tFf0aiBWluIEikoTe4hAV3uGkIL9r3FbA-dypPXw7YhrUYj5*uEmrvIg926AskpZxEe16tomibAi-kxjy90JqEn9aaJ5ImVooEkZNJ7v67I5ReBAF9yGSPb9C926ah-yDb3vRBc6J3VYGtTrlQYWmSWrzE7aDA4*P9FhjwAxsxVyxHP7Bf4ylMLgUEp6lODNQFFE7ajdFRTtIUWlNDETNyOy8EpAJD*qVMD9RAXSwRb05GQNbrQdgtnzLWTxJe*avaqJ3BcLYzqUqGqELPSg02YRR9OqBgf46GG76cDqk*QpUuJr4UJ3bYYQFYFRbswlnKN4kiNOiB9tGUJXE1n-L8z*IWjioWn0*T9yrg-XLMbaHA9fo8hUoeUuSv*gHDJG91tjtucwnHrYeM0wlO3Pe-uFd1LE*4lpyCYGbSfgPdN9AeEPCNB0jpxdq173mkWg8cIBIsNGp9JSlBXge4OdOBWlnO4Gt9p9TBLV1H1TduxyWZcg-mwRpcqw&eurl%5B%5D=E-58MqipqKmHjNSBxof44td77CY8AkWJLUyyxIxLcT7kieU5), бронхитами, пневмонией, ОРВИ, гриппом . Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

С помощью этих упражнений ребенок не только оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить вашего ребёнка стороной!

**1. «Самолёт».**

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж…» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,

Приготовились в полёт.

Я направо погляжу:

Жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

**2. «Насос».** Дети соят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс…», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –

Покачай насос ты.

Направо, налёг…

Руками скользя,

Назад и вперёд

Наклоняться нельзя.

Это очень просто –

Покачай насос ты (Е. Антоновой-Чалой).

**3. «Цветы».**

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад

Направо, налево, вперёд и назад.

От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались живо в цветочном букете (Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.

**4. «Ёж».**

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

**5. «Жук».**

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж…» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу.