**Комплекс дыхательной гимнастиками по сказке «Колобок»**

 **для детей средней группы (4 -5 лет)**

 Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

 Дети часто заболевают инфекционно-вирусными заболеваниями, сталкиваются со сложностями в своевременном усвоении знаний. Один из способов профилактики и укрепления здоровья детей — дыхательная гимнастика для дошкольников.

 Заболевания системы дыхания у детей – слишком распространенное явление.

 В осенне-весенний период эта дыхательная гимнастика будет являться отличным источникам профилактики ОРЗ и ОРВИ, а так же поможет, только что переболевшему ребенку, быстро восстановить здоровье.

  Дыхательная гимнастика вообще может стать отличным дополнением к самым разным терапиям. С ее помощью дыхательная система  малыша будет развиваться правильно.

А еще попутно вы решите целый ряд проблем, ведь дыхательная гимнастика:

- улучшает кислородный обмен в организме;

- стимулирует работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем;

- помогает маленькому человечку овладеть элементарными навыками саморегуляции: ребёнок учится расслабляться, успокаиваться, если он взволнован или раздражен чем-то.

         А чтобы дыхательные упражнения стали полезными, необходимо выполнять их правильно:

- вдох производится через нос; - плечи ребенка остаются в спокойном состоянии (не поднимаются);

- выдыхать воздух следует плавно и длительно; - щечки ребенка не должны раздуваться (можно контролировать их при помощи рук на этапе разучивания упражнений).

      А чтобы не произошла гипервентиляция легких, необходимо внимательно следить за правильностью выполнения  упражнений ребенком. После выполнения каждого комплекса упражнений, попросите детей сложить ладошки «лодочкой», «окунуть» в нее лицо и глубоко вдохнуть и выдохнуть в ладони несколько раз (2-3 обычно достаточно).

**Цель данного комплекса:**

профилактика и укрепление здоровья детей 4 – 5 лет.

 **Задачи:**

* развивает дыхательную мускулатуру, координацию движений, мышцы рук и позвоночника;
* укрепляет носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц;
* способствует правильному ритмичному дыханию.

**Пособия:** вязаный кукольный театр «Колобок», картонные домики **-**10 штук, теннисные мячики (колобки)-10 штук, кленовые листочки - жёлтые, красные, зелёные на каждого ребёнка.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

|  |  |
| --- | --- |
| Жили-были Дед да Баба,Баба по амбарам помела,По сусекам поскребла,Белой мучки набрала,В печь поставила опару.Круглолиц и круглобокПолучился Колобок.Колобок с окна скатился,За порог — и в путь пустился, | Дыхательное упражнение «Теннисный мячик»**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.И,П,– сидя на стуле за столом, туловище выпрямлено, но не напряжено.Дети делают вдох выдох на теннисный мячик (колобок), прокатывая его через картонный домик. |
| И за речкой, на пригоркеЗайца встретил возле норки.А у нас золотая осень. Поиграем с зайчиком в «Листопад» | Дыхательное упражнение «Листопад»**Цель:** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.И,П,- стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.  |
| Колобочек всё бежитПо лесам и по лугамДо оврага докатилсяИ в овраге встретил волка Серый волк, зубами щелкал.Чтобы зубы у волка не стучали, сделаем дыхательное упражнение «Носик» | Дыхательное упражнение «Носик»**Цель:**  укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.И.П. - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».3-4. То же другими ноздрями.Повторить 3-6 раз.Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание. |
| Далеко ли путь лежит,Колобочек все бежитВот на встречу по дорогеБрёл медведь к своей берлогеВесь искусанный пчёлами.- Поможем медведю увести пчёлок в улей. | Дыхательное упражнение «Пчёлка»***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.ИП: стоя или сидя, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох. |
| Далеко ли путь лежит,Колобочек все бежитНа опушечке в лесуВстретил рыжую лису.— Здравствуй, рыжая лисица,Хочешь поиграть с мыльными пузырями? | Сказка кончилась, и мыВсе домой должны идтиОсень золотая идётСказки новые несёт. |