**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 круглобок Получился 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 пригорке  Зайца 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 бежит  По лесам и по лугам  До оврага докатился  И 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 бежит  Вот на встречу по дороге Брёл медведь к своей берлоге  Весь 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 бежит  На опушечке в лесу Встретил рыжую лису.  — Здравствуй, рыжая лисица, Хочешь поиграть с мыльными пузырями? | Сказка кончилась, и мы  Все домой должны идти  Осень золотая идёт  Сказки новые несёт. |