**Дыхательная гимнастика дома**

**КАК ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЕЙСТВУЕТ НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА?**

**Дыхание** — это совокупность процессов, которые обеспечивают поступление в организм кислорода и выделение из него углекислого газа *(внешнее****дыхание****)* и использование кислорода тканями и клетками для окисления органических веществ с освобождением содержащейся в них энергии, необходимой для жизнедеятельности *(клеточное****дыхание****, тканевое****дыхание****)*.

Упражнения дыхательной гимнастики для детей направлены в основном на укрепление дыхательной системы организма. При занятиях развивается дыхательная мускулатура, вырабатывается привычка делать вдохи и выдохи правильно и ритмично.

Так как упражнения для детей дошкольного возраста носят игровой характер и включают произнесение звуков, то улучшается и работа речевого аппарата. За счет улучшения кровоснабжения организма, усиливается местный иммунитет ребенка.

**Комплекс дыхательных упражнений для детей от 5 до 7 лет**

**«Хомячок».** Ребенок изображает хомячка - надувает щеки и так проходит несколько шагов. Затем оборачивается, хлопает себя по щекам, выпуская воздух.

**«Роза и одуванчик».** Ребенок стоит прямо. Глубокий вдох носом – «нюхает розу», выдох – максимально выпуская воздух, «дует на одуванчик». **«Ворона».** Ребёнок стоит, опустив руки и слегка расставив ноги. Вдох – руки широко разводятся в стороны (крылья), выдох – медленно опускаются руки, ребенок произносит: «Каррррр».

**«Курочка».** Ребёнок садится на стул, опустив руки. Быстрый вдох – руки поднимаются ладонями вверх к подмышкам (крылышки). Выдох – руки опускаются, поворачивая ладони вниз. 

**Дыхательные игры:**

**«Загани мяч»**

Нам понадобиться коктейльная трубочка или старый фломастер; стаканчики, стол и скотч.

****

Отрезаем часть фломастера, удаляем середину, хорошо промываем и трубочка готова.



Стаканы скотчем крепим к столу.

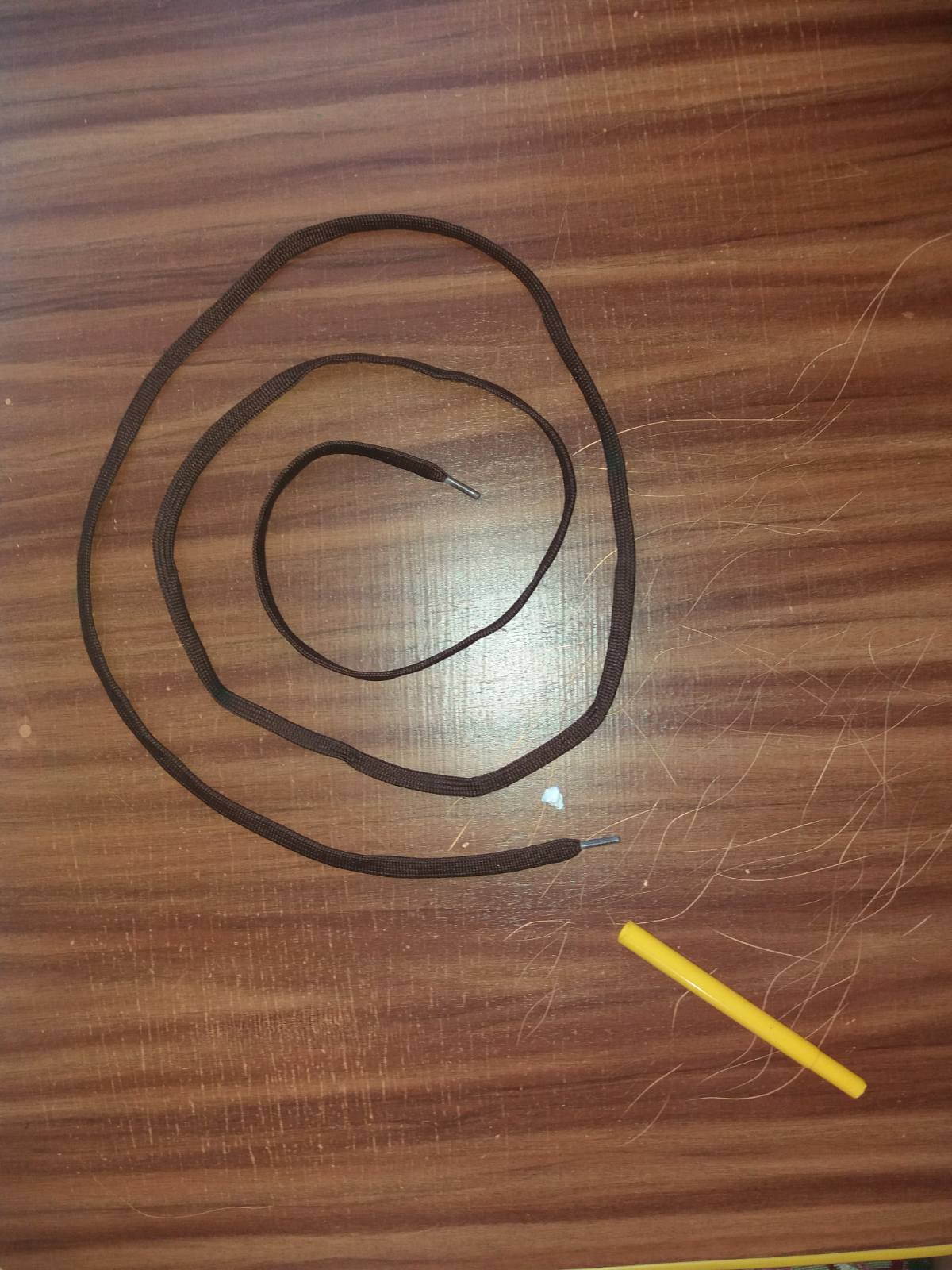


Делаем мячи из любого лёгкого материала, например, из бумаги.

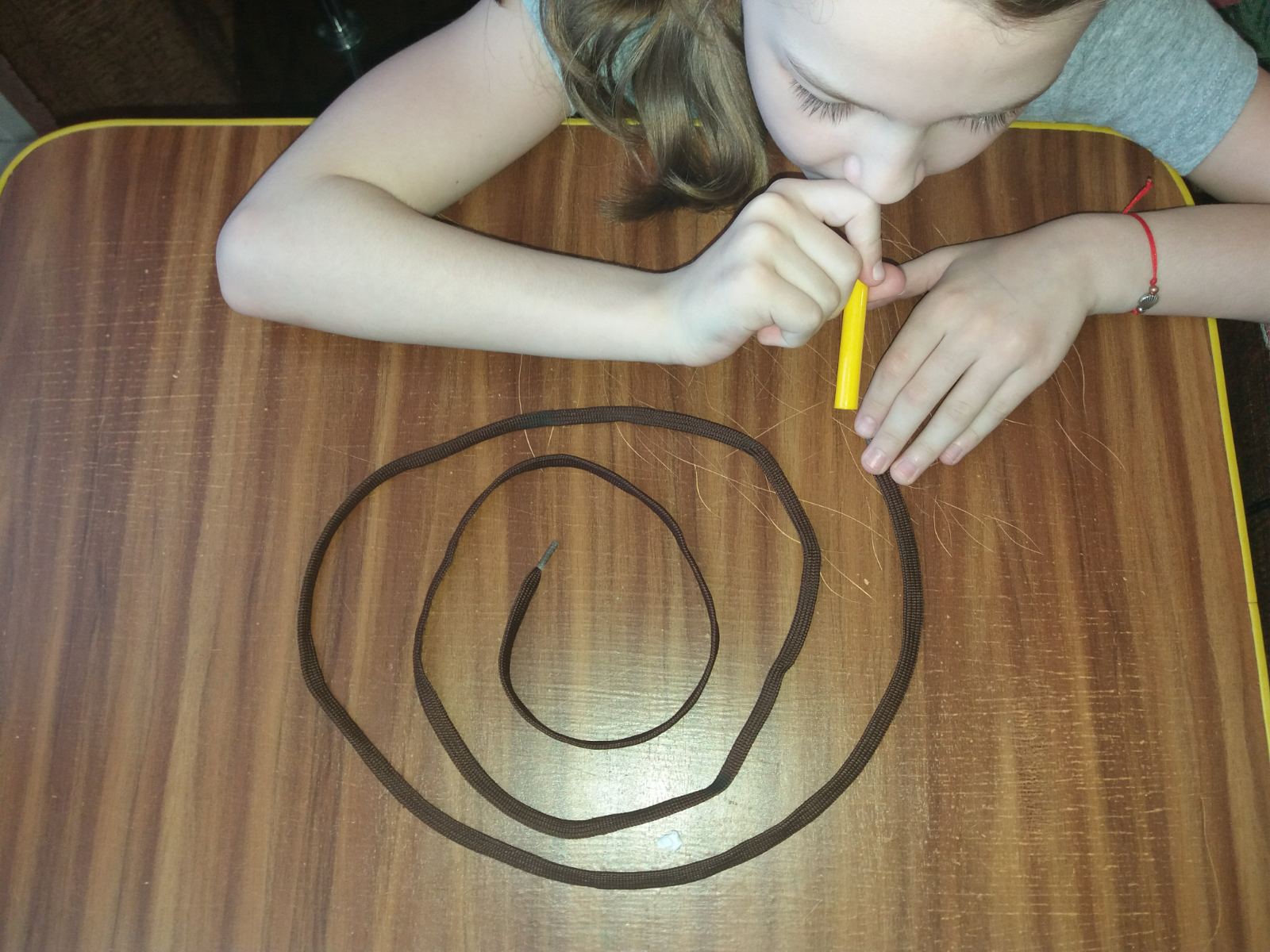


Следующая игра **«Лабиринт»**

Нам понадобится шнурок, трубочка и шарик из бумаги.



Всё для игры готово!



**«Собери стаканы»**

Для этой игры нам нужны воздушные шары и одноразовые стаканы.



Берём воздушный шар, надуваем, захватываем стакан, переносим, сдуваем и всё сначала. Кто быстрее, тот и побеждает!

