**[Дыхательная гимнастика](http://doshkolnik.ru/zaniatia-s-detmi/6841-dihatelnaya-gimnastika.html)**



У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение.

Дыхательные упражнения доставляют ребёнку не только радость, но и улучшают общее состояние организма, повышают его защитные функции, помогают приспособиться к неблагоприятным условиям внешней среды и бороться с инфекциями.

Для детей дошкольного возраста особенно интересна дыхательная гимнастика игрового характера. Комплексы дыхательной гимнастики могут иметь сюжет, в котором присутствует знакомый детям персонаж, он является образцом для подражания.

Во время проведения дыхательных упражнений можно использовать музыкальное сопровождение.

Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создаёт у них хорошее настроение.

Надуть шар. Подуть на вертушку.

Понюхать цветы, сделать губы ободком, имитировать то, как мы пьём воду

Потянуть гласные звуки «А», «У».

Вдохнуть и на выдохе произносить звуки:

А-а-а-а-а - снижает печаль.

Ю-ю-ю-ю-ю - лечит печень, радость.

Е-е-е-е-е - лечит бронхи.

У-у-у-у-у - нормализует деятельность мочеполовой системы.

Я-я-я-я-я - концентрация всего организма.

Все упражнения повторяем по 4-5 раз. Попросите ребёнка выговаривать звуки достаточно громко и произносить их на выдохе.

Автор репортажа: Папулова Алена Юрьевна, инструктор по физической культуре