**Картотека**

**«Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста»**

Дыхание - это естественная функция человеческого организма. Но чаще всего мы обращаем на него внимание лишь в случае болезни либо каких-то отклонений, даже если речь идёт о собственном ребёнке. Родителям дошкольника часто трудно выделить время для выполнения несложных упражнений. На помощь приходит детский сад, где дыхательная гимнастика является важной составляющей деятельности по укреплению здоровья дошкольников.

**Дыхательная гимнастика** - это комплекс упражнений, направленных на развитие и укрепление дыхательной системы организма. Назначается в терапевтических и профилактических целях. Гимнастика широко применяется в составе комплексной терапии при лечении заболеваний, а также для общего оздоровления у детей дошкольного и школьного возрастов.

Упражнения на дыхание способствуют профилактике простудных заболеваний и бронхитов, восстановлению после воспаления легких и укреплению иммунитета ребенка. Развитие дыхательной системы повышает выносливость организма во время физической активности и улучшает работу мозга.

Рекомендации по проведению

В детских садах дыхательная гимнастика проводится **ежедневно один или два раза в день.**Подходящее время для проведения **— утренняя прогулка и период после окончания «тихого часа».**

Проведение с дошкольниками дыхательной гимнастики имеет определённые нюансы:

* Воздух в помещении обязательно должен быть свежим, но не холодным.
* Очень полезно делать гимнастику на улице. Помимо специальных игровых упражнений, хорошо просто предложить детям вдохнуть полной грудью свежий аромат природы (например, после дождя), обратить внимание, как чудесно пахнут цветы на клумбе и пр. Это не только укрепит дыхательные органы, но и обогатит детские представления об окружающем мире. А после прогулки в холодную погоду можно интенсивно подуть на свои ладошки, чтобы согреть их (это тоже полезное дыхательное упражнение).
* Любое упражнение по продолжительности не должно длиться более 3 минут.
* Мышцы тела ребёнка не должны быть напряжены.
* Если у малыша насморк, перед гимнастикой следует очистить носовые ходы.
* Упражнения непременно должны быть регулярными, поскольку оздоровительный эффект наблюдается после длительного курса.
* Если у какого-то ребёнка плохое настроение и он не расположен к занятиям, то нельзя заставлять его тренироваться. Пользы это не принесёт, ведь важен позитивный настрой. Воспитатель должен проявить фантазию, чтобы малыш сам захотел включиться в деятельность.
* Гимнастику нельзя выполнять сразу после приёма пищи, это чревато тошнотой и даже рвотой. Нужно выдержать паузу не менее получаса. Запрещено делать упражнения и на голодный желудок — у ребёнка может просто закружиться голова.
* В процессе выполнения гимнастики нужно следить за состоянием дошкольников. Если кто-то побледнел либо покраснел, прикрыл глаза, стал часто дышать, то нужно сразу предложить этому ребёнку отдохнуть.
* Одно и то же упражнение с течением временем можно усложнять. Например, не просто греть ручки после прогулки — направлять на них глубокое тёплое дыхание, а сопровождать свои действия протяжным произношением гласных звуков («а», «о», «у»).

























 