**Дыхательные упражнения, направленные на развитие саморегуляции детей**

Для детей с аллерго –дерматологическими заболеваниями, которые часто болеют простудными заболеваниями, бронхитами и бронхиальной астмой., выполнение дыхательных упражнений значительно облегчает болезнь, сокращает её длительность и уменьшает возможность развития осложнений. В этом случае дыхательная гимнастика играет роль дополнения к традиционному лечению (медикаментозному и физиотерапевтическому).

Правильно подобранный комплекс упражнений дыхательной гимнастики поможет развитию ещё несовершенной дыхательной системы ребёнка и укрепит защитные силы его организма.

**Основа гимнастики** — носовое дыхание, ведь оно стимулирует нервные окончания всех органов, которые находятся в носоглотке.

Дыхательные упражнения подходят для всех возрастных групп дошкольников. Они могут проводиться как дома, так и в детском саду:

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

Повышает общий жизненный тонус ребенка, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям.

 Развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает лимфу - и кровообращение в легких.

Для детей с аллерго –дерматологическими заболеваниями необходимо регулярно использовать элементы дыхательной гимнастики в непосредственно – образовательной деятельности по физической культуре, на утренней гимнастике и в физкультминутках.

**Дыхательные упражнения для детей младшей и средней групп**

В этом дошкольном возрасте активно используются общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса и туловища в сочетании со звуковой гимнастикой: имитационные, образно-подражательные упражнения.

Учитывая незавершенность формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5 раз) количеством повторений.

Во вводной и заключительной частях непосредственно – образовательной деятельности проводятся игровые упражнения дыхательной гимнастики по 25 - 30 с.

Большинство упражнений в этом возрасте начинаются из исходного положения "стоя"; некоторые упражнения для туловища - из положений "сидя", "лежа на спине", "стоя на четвереньках".

Упражнения из положения "стоя"

**"Лови комара"**.

 И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Хлопнуть в ладоши перед собой на уровне лица (груди, над головой) , сказать: "Хлоп!" Вернуться в и.п. - вдох.

**"Помаши крыльями, как петух".**

 И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, затем, хлопая ими по бедрам, делать выдох и произносить: "Ку-ка-ре-ку!".

**"Косарь".**

И.п. - встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак. Поворачиваться направо и налево, подражая движениям косаря, делать размашистые движения руками и произносить с выдохом: "Жух! Жух!".

**"Спрятались".**

И.п. - встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне, приложить палец к губам и произнести с длительным выдохом: "Т-с-с-с".Вернуться в и.п. - вдох.

"**Лягушка прыгает**".

 И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок вперед с одновременным выдохом и произнести: "Ква-ак".

Упражнения из положения "сидя", "лежа на спине", "стоя на четвереньках", "стоя на коленях"

**"Кошечка".**

 И.п. - стоя на четвереньках. Поднять голову, прогнуть спину - вдох.

Опустить голову, выгнуть спину, сказать: "Ф-р-р-р" ("Ш-ш-ш") - и выдохнуть.

**"Мотор".**

И.п. - стоя на коленях, руки согнуть перед грудью. Выполнять вращение согнутых рук, произнося: "Р-р-р-р".Возвратиться в и.п. - вдох.

**"Мишка спит".**

 И.п. - лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, повернуться на бок, произнести на выдохе: "У-х-х-х".Вернуться в и.п.

Игровые упражнения

**"Поезд".**

Дети - "вагончики" встают в колонну за воспитателем-"паровозом". Поезд движется, дети двигают попеременно согнутыми руками и произносят: "Чух-чух".

Чух-чух, чух-чух,

Мчится поезд во весь дух,

Паровоз пыхтит,

"Тороплюсь! Тороплюсь, Тороплю-у-у-сь".Повторять в течение 25-30 с.

**"Заблудился"**

. Одна часть детей изображает деревья, другая - детей, заблудившихся в лесу. Они ходят между деревьями, останавливаются, складывают руки рупором и на выдохе громко произносят: "А-у-у-у! А-у-у-у!".

**"Гуси летят".**

Дети медленно ходят по залу, поднимая руки в стороны, делают вдох с выдохом, опуская их, и произносят: "Г-у-у-у-у! Г-у-у-у-у!".

**"Сдуй снежинку".**

Дети ищут заранее разложенные, сделанные из бумаги снежинки. Кладут их на ладошку.

Вдохнув слегка, наклоняются и, выдыхая, стараются сдуть снежинку.

**"Пузырь".**

 Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг, становясь близко, друг к другу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Одновременно с этим дети расходятся в стороны, увеличивая круг, держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: "Лопнул пузырь". На выдохе дети сходятся к центру, произнося: "Ш-ш-ш-ш".

Упражнения на нормализацию дыхания

На протяжении занятий дети выполняют большой объем физической работы, требующей усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких на занятиях необходимо вводить дыхательные упражнения, способствующие нормализации дыхания, особенно после бега и прыжков.

"**Обними себя".**

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох.Вернуться в и.п. - вдох.

"**Сдуем снег (пыль) с обуви**".

 И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх - в стороны.

Опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом. Оставаясь в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, закончить выдох. Плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и.п.