**Комплекси вправ дихальної гімнастики**

**Методичні рекомендації до проведення дихальної гімнастики**

Всі комплекси поєднані між собою за ступенем збільшення фізичного навантаження на певні м'язи дихальної системи за технікою виконання. Велика увага приділяється типам дихання. Комплекси направлені на укріплення носоглотки, верхніх дихальних шляхів і легень з напруження тонусу певних м'язів, на укріплення мозкового тонусу всієї дихальної системи. Всі комплекси необхідно чергувати. Можна комплекси варіювати. Необхідно збільшувати дозування у вправах. Молодші дошкільники виконують всі вправи з меншим дозуванням і в спрощеній формі з постійним ускладненням.

Окремі вправи включені в оздоровчу гімнастику, можна також використовувати дані комплекси як профілактику від простудних захворювань, особливо в холодну пору року.

Комплекси можна використовувати в роботі з дітьми різного дошкільного віку, але починати необхідно із спрощеної форми виконання. Діти одного віку розвиваються по-різному, тому кожній дитині потрібно показувати точну техніку виконання дихальної вправи, будувати роботу в залежності від її індивідуальних можливостей.

Дихальні вправи «вітер», «райдуга», «обніми мене» корисні для відновлення організму і дихання після будь — якого фізичного навантаження.

**Комплекс 1 «Послухаємо своє дихання»**

Мета: вчити дітей прислухатися до свого дихання, визначити тип дихання, його глибину, частоту і за цими ознаками — стан організму.

В. п. — стоячи, сидячи, лежачи (як зручно в даний момент, м'язи тулуба розслаблені). В повній тиші діти прислухаються до власного дихання і визначають:

— куди потрапить повітряний струмінь і звідки виходить;

— яка частина тіла проходить в рух при вдиху і видиху (живіт, грудна клітка, плечі або всі частини);

— яке дихання: поверхове (легке) чи глибоке;

— яка частота дихання: часто робимо вдих — видих чи спокійно, з певним інтервалом (автоматичною паузою);

— тихе, нечутне дихання чи шумне. Дану вправу можна проводити до

фізичного навантаження чи після, щоб діти вчились по диханню визначати стан свого організму.

**Комплекс 2 «Дихаємо тихо, спокійно, плавно»**

Мета: вчити дітей розслабляти і відновлювати організм після фізичного навантаження і емоційного збудження, регулювати процес дихання, концентрувати на ньому увагу з метою контролю за розслабленням свого організму і психіки.

В. п. — лежачи, сидячи, якщо сидячи, спина рівна, очі краще закрити.

Повільний вдих через ніс. Коли грудна клітка почне розширюватися, зупинити вдих і зробити паузу, хто скільки зможе. Потім повільний видих

через ніс. Повторити 5—10 разів.

Вправа виконується безшумно, плавно, так, щоб, навіть, підставлена до носа долоня не відчувала струменя повітря при видиханні.

**Комплекс «Подихаємо однією ніздрею»**

Мета: вчити дітей укріплювати м'язи дихальної системи, носоглотки і верхніх дихальних шляхів.

В. п. — сидячи, стоячи, тулуб випрямлений, але не напружений.

1. Праву ніздрю закрити вказівним пальцем правої руки, лівою ніздрею робити тихий тривалий вдих (послідовно нижнє, середнє, верхнє дихання).

2. Як тільки вдих закінчено, відкрити праву ніздрю, а ліву закрити вказівним пальцем лівої руки — через праву ніздрю робити тихий і тривалий видих з максимальним випорожненням легень, підтягуванням діафрагми максимально вгору, щоб в животі утворилася «ямка».

3— 4. Те ж, іншими ніздрями.

Повторити 3—6 разів.

Примітки: після цієї вправи декілька разів підряд однією ніздрею робити вдих, видих (спочатку тією ніздрею, якою легше дихати, потім іншою). Повторити 6—10 дихальних рухів кожною ніздрею окремо. Починати зі спокійного і переходити на глибоке дихання.

**Комплекс 4 «Повітряна куля»**

Мета: вчити дітей укріплювати м'язи органів черевної порожнини, здійснювати вентиляцію нижньої частини легень, концентрувати увагу на

нижньому диханні.

В. п. — лежачи на спині, ноги вільно витягнуті, тулуб розслаблений, очі закриті. Увага сконцентрована на русі пупка: на ньому лежать обидві долоні. В подальшому дану вправу можна виконувати стоячи. Видихнути спокійно повітря, втягуючи живіт до хребетного стовпа, пупок ніби опускається.

1. Повільний, плавний видих, без будь-яких зусиль — живіт повільно піднімається вгору і роздувається, як кругла кулька.

2. Повільний плавний видих — живіт повільно втягується до спини.

**Комплекс «Повітряна кулька в грудній клітці»**

Мета: вчити дітей укріплювати міжреберні м'язи, концентрувати свою увагу на їх русі, здійснюючи вентиляцію середніх відділів легенів.

В. п. — лежачи, стоячи, сидячи. Руки покласти на нижню частину ребер і сконцентрувати на них увагу. Зробити повільний, рівний видих, стискуючи руками ребра грудної клітки.

1. Повільно виконувати вдих через ніс, руки відчувають розпирання грудної клітки і повільно звільнюють затиск.

2. На видиху грудна клітка знову повільно затискається обома руками в нижній частині ребер.

Примітка: м'язи живота і плечового поясу залишаються нерухомими.

В початковій фазі навчання необхідно Допомагати дітям злегка затискати і

розжимати на видиху і вдиху нижню частину ребер грудної клітки.

Повторити 6—10 разів.

**Комплекс «Повітряна куля піднімається вгору»**

Мета: вчити дітей укріплювати і стимулювати верхні дихальні

шляхи, забезпечувати вентиляцію верхніх відділів легень.

В. п. — лежачи, сидячи, стоячи. Одну руку покласти між ключицями і сконцентрувати увагу на плечах. Виконання вдиху і видиху спокійним і плавним почерговим опусканням ключиць і плечей. Повторити 4—8 разів.

**Комплекс 7 «Вітер»**

Мета: вчити дітей укріплювати м'язи всієї дихальної системи, здійснювати вентиляцію у всіх відділеннях.

В. п. — лежачи, сидячи, стоячи. Тіло розслаблене.

1. Зробити повний вдих носом, втягуючи в себе грудну клітку.

2. Затримати дихання на 2—3 секунди.

3. Крізь стиснуті губи випустити повітря декількома короткочасними видихами. Повторити 3—4 рази.

Примітка: вправа не лише чудово очищає (вентилює) легені, але й допомагає регулювати переохолодження і знімає втому. Ось чому рекомендується виконувати її після фізичного навантаження як можна частіше.

**Комплекс «Веселка»**

Мета: вчити дітей укріплювати м'язи всієї усієї дихальної системи, здійснювати вентиляцію у всіх відділах.

В. п. — стоячи або в русі.

1. Зробити повний вдих з розведенням рук в сторони.

2. Затримати дихання на 2—3 секунди.

3. Розтягнути губи в посмішці, вимовляючи звук [с], видихуючи і втягуючи в себе живіт і грудну клітку. Руки спочатку нахилити вперед, потім слід перехрестити перед собою, мовби обіймаючи плечі. Одну руку покласти під руку, другу — на плече. Повторити 3—4 рази.

**Комплекс «Їжачок»**

Мета: вчити дітей укріплювати м'язи всієї дихальної системи, здійснювати вентиляцію у всіх відділеннях.

В. п. — стоячи або в русі.

1. Повороти голови вправо — вліво в темпі руху. Одночасно з кожним поворотом вдих носом: короткий, шумний (як їжачок), з напруженням м'язів всієї носоглотки (ніздрі рухаються і мовби з'єднуються, шия напружується). Повторити 4—8 разів.

**Комплекс «Губи трубкою»**

Мета: вчити дітей укріплювати м'язи всієї дихальної системи, здійснювати вентиляцію у всіх відділеннях.

В. п. — стоячи або в русі.

1. Повний видих через ніс, втягуючи в себе живіт і міжреберні м'язи.

2. Губи скласти «трубочкою», різко втягнути повітря, заповнити ним всі легені до верху.

3. Зробити ковтальний рух (мовби ковтаєш повітря).

4. Пауза протягом 3 секунд, потім підняти голову вгору і видихнути повітря через ніс плавно і повільно. Повторити 4—6 р.

**Комплекс «Вушка»**

Мета: вчити укріплювати м'язи всієї дихальної системи, здійснювати вентиляцію у всіх відділеннях.

В. п. — стоячи чи в русі.

1. Гойдаючи головою вправо — вліво виконувати глибокі вдихи. Плечі

залишаються нерухомими, але при нахилі голови вправо — вліво вуха притуляти якомога ближче до плечей. Слідкувати, щоб тулуб при нахилі голови не повертався. Вдихи виконуються з напруженням м'язів всієї носоглотки. Видих вільний.

**Комплекс «Пускаємо мильні бульки»**

Мета: вчити дітей укріплювати м'язи всієї дихальної системи, здійснювати вентиляцію у всіх відділеннях.

В. п. — стоячи.

1. При нахилі голови до грудей зробити вдих носом, напружуючи м'язи носоглотки.

2. Підняти голову вгору і спокійно видихнути повітря через ніс, мовби пускаючи мильні кульки.

3. Не опускаючи голови зробити вдих носом, напружуючи м'язи носоглотки.

4. Видих спокійний через ніс з опущеною головою. Повторити 3—5 разів.

**Комплекс «Язик трубочкою»**

Мета: вчити дітей укріплювати м'язи всієї дихальної системи, здійснювати вентиляцію у всіх її відділеннях.

В. п.— стоячи.

1, Губи складені «трубочкою», мовби при вимові звука [о]. Язик висунути і також скласти «трубочкою».

2. Повільно втягувати повітря через трубочку язика, заповнити ним всі легені, роздуваючи живіт і ребра грудної клітки.

3. Закінчивши вдих, закрити рот. Повільно опустити голову так, щоб підборіддя торкнулося грудей. Пауза 3—5 секунд.

4. Підняти голову і спокійно видихнути повітря через ніс.

Повторити 4—8 разів.

**Комплекс «Насос»**

Мета: вчити укріпляти м'язи всієї дихальної системи, здійснювати вентиляцію у всіх її відділах.

В. п. — стоячи.

1. Руки з'єднати перед грудьми, стиснувши кулаки.

2. Виконувати нахили вперед — вниз і при кожному пружному нахилі робити поривчасті вдихи, такі ж різкі і шумні, як при накачуванні шин насосом.

3. Видих вільний. Повторити 3-6 разів.

Примітка: при вдихах напружувати м'язи всієї носоглотки.

Ускладнення: Повторити три рази вправу, потім нахили вперед — назад

(маятник великий), роблячи при цьому вдих — видих. Руки при нахилі вперед вільно тягнути до підлоги, а при нахилі назад піднімати до плечей. При кожному вдиху напружувати м'язи носоглотки. Повторити 3—5 разів.

**Комплекс «Планета «САТ — НАМ» відгукнись»**

Мета: вчити дітей укріплювати м'язовий тонус всього тулуба і всієї дихальної мускулатури.

В. п. — сидячи сідницями на п'ятках, носки витягнуті, ступні з'єднані, спина пряма, руки витягнуті над головою, пальці рук, крім вказівних, переплетені, а вказівні пальці з'єднані і направлені вгору, як стріла.

Після слів: «Планета, відгукнися!» — діти починають співати «Сат — Нам».

Повторити 3—5 разів.

Примітка: «Сат» вимовляти різко, як свист, піджимаючи живіт до хребетного стовпа — це різкий видих. «Нам» вимов-' ляти м'яко, розслабляючи м'язи живота — це невеликий вдих.

Цикл дихання: видих «Сат» — пауза — вдих «Нам». З вимовою «Сат» напружують м'язи тулуба: ноги, сідниці, живіт, груди, плечі, руки, пальці рук і ніг, м'язи лиця і тіла; «Нам» — все розслабляюється.

Вправа виконується в повільному темпі. Після того, як діти 8—10 разів вимовлять «Сат — Нам», дорослий говорить: «Позивні прийняті».

**Комплекс «Інопланетяни»**

Мета: вчити дітей укріплювати тонус м'язів всього тулуба і всієї дихальної мускулатури.

В. п. — лежачи або стоячи.

Вправа починається під словесний супровід. Наприклад:

«Інопланетяни прокидаються, напружуються...» і так далі.

1. Спокійно видихнути повітря через ніс, втягнути в себе живіт і грудну клітку.

2. Повільно і плавно виконувати вдих, заповнюючи повністю легені.

3. Затримати дихання, напружуючи м'язи і подумки промовляючи: «Я сильний».

4. Спокійно видихнути повітря через ніс з розслабленням м'язів.