**УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ И ПРОФИЛАКТИКУ ОРЗ**



*Статья из журнала:*

*«Инструктор по физической культуре»*

**Аннотация.** **Как мы дышим?**

Человек может некоторое время обойтись без пищи, воды, но без воздуха не проживет и 10 мин. Однако мы совсем не думаем о своем дыхании, а специальным дыхательным упражнениям учимся, лишь попав в больницу. Но здесь считаем такое лечение неэффективным, больше доверяем лекарствам.

Особое внимание уделяется дыханию в системе йоги. Так считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появление. Оно улучшает пищеварение, поскольку прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и ЦНС.

Умение управлять дыханием позволяет управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

**Дыхание, с которым я родился**

Дыхание животом, или диафрагмальное — дыхание, с которым рождается ребенок. Почему оно так называется? Между грудной и брюшной полостью находится мышечная перегородка — диафрагма. Когда мы делаем вдох, диафрагма опускается и надавливает на внутренность живота, поэтому он немного выпячивается. При выдохе живот втягивается, мышцы брюшного пресса сокращаются, а диафрагма принимает куполообразное положение, поднимаясь вверх к грудной полости.

Многие взрослые и дети приобрели привычку дышать наоборот: при вдохе живот втягивается, а при выдохе — выпячивается. Учите детей дышать правильно, чтобы сохранить врожденную способность.

Для начала лучше выполнять упражнение в положении лежа, а потом появится привычка так дышать в любом положении. Итак, лежа на спине, ноги согните в коленях, ладони положите на живот (это поможет проследить за движениями живота). После полного выдоха сделайте вдох через нос, медленно выпячивая живот. Грудь при этом остается в том же положении, не поднимается и не расширяется. Затем медленно сделайте длинный выдох через нос с легким втягиванием живота.

Избегайте напряжения, стремитесь к плавным вдохам и выдохам. Повторите упражнение 5—6 раз.

Диафрагмальное дыхание полезно при любых недомоганиях. Оно регулирует деятельность кишечника, улучшает пищеварение, способствует понижению кровяного давления, хорошо вентилирует нижние доли легких. Подышите так перед сном, утром после сна, перед обедом. Обратите внимание на процесс диафрагмального дыхания в неприятных ситуациях, это поможет успокоиться, восстановить внутреннее равновесие.

*Внимание!* Работая с детьми, предложите им выполнять упражнение в положении лежа. При этом на живот ребенка положите книгу или тетрадь, и пусть он поднимает и опускает ее за счет мышц живота.

Когда ребенок научится правильно двигать мышцами живота, предложите сочетать движения книги вверх со вдохом, а вниз — с выдохом. Это еще поможет укрепить мышцы живота.

**Как дышать — через рот или через нос?**

Наблюдения показали, что многие люди дышат через рот. Причина этого, прежде всего, привычка, выработанная с ранних лет. Бывает, что дышать через нос мешают аденоиды, частый насморк. Йоги отмечают, что дышать ртом также неестественно, как принимать пищу через нос. Они утверждают, что дети, которые дышат через рот, отстают в умственном развитии. Безусловно, процесс дыхания сказывается на работе мозга.

Кроме того, дыхание через рот способствует простудным заболеваниям. Воздух, проходящий через нос, очищается от пыли, прогревается до температуры тела.

**Частота дыхания**

Понаблюдайте за людьми в транспорте в зимние, морозные дни, обратите внимание, с какой частотой из носа выходит воздух, появляющийся в виде пара. Повышенная частота дыхания характерна для людей с излишним весом, низким гемоглобином, для тех, у кого постоянно холодные руки и ноги. Это говорит о нарушении работы сосудов, а значит и кровообращения.

Частота дыхания определяется количеством вдохов и выдохов в течение промежутка времени, например, в течение 1 мин. Один цикл — один вдох и один выдох (см. таблицу).

**Частота дыхания у детей**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Частота дыхания в 1 мин** |
| Новорожденные | 40—60 |
| От 2 нед. до 3 мес. | 40—45 |
| 4—6 мес. | 35—40 |
| 7—12 мес. | 30—35 |
| 2—3 года | 25—30 |
| 5—6 лет | около 25 |
| 10—12 | 20—22 |
| 14—15 | 18—20 |

Как видите, норма в 14—15 лет составляет 18—20 циклов в минуту. Такая же частота дыхания считается нормой и для взрослых, но она завышена.

Человек, выполняющий элементарные дыхательные упражнения, сокращает частоту до 10—12 в минуту. Увеличенная частота дыхания отрицательно сказывается на работе организма. Мы тратим много энергии, а не накапливаем ее. С повышенной нагрузкой работают сердце, дыхательные органы.

Обратите внимание на продолжительность вдоха и выдоха. Часто мы делаем вдох затяжной, с напряжением, а выдох — короткий и резкий. Это неправильно. Вдох нужно выполнять спокойно, без усилий и напряжения. А вот выдох постарайтесь растянуть, сделать хотя бы в 2 раза дольше, чем вдох. Он помогает улучшить процесс дыхания, очистить дыхательные органы и обеспечить возможность правильного вдоха.

Кроме того, при плавном, спокойном, удлиненном выдохе расширяются и хорошо наполняются кровью сосуды. Тем, у кого наблюдаются спазмы сосудов головного мозга, сердца, очень важно обратить внимание на процесс выдоха.

Нелегко создать образ дыхания. Попробуйте представить его в виде голубого ручейка. Направляя этот ручеек во время выдоха на напряженные мышцы, вы поможете им расслабиться и снять неприятные ощущения. Мысленное представление тока дыхания развивает сосредоточение и отвлекает от посторонних мыслей.

**Как удлинить выдох?**

Всегда старайтесь принять правильное положение тела. В положении сидя, лежа или стоя голову, шею и позвоночник удерживайте на одной прямой линии. Голову не опускайте, не сутультесь, если есть возможность, прислонитесь спиной к ровной поверхности (спинке стула, стене, шкафу) или сядьте спиной друг к другу.

Сделайте интенсивный выдох и начните следить за процессом вдоха и выдоха. Рот при этом слегка приоткрыт. Вдох делайте носом, а выдох пропускайте через мягко сомкнутые губы, так, словно дуете на горячую воду в чайной ложке, чтобы она не разлилась. Вы заметите, как удлиняется струя выдоха. Такое упражнение можно выполнять незаметно для других. И даже в транспорте.

Постепенно привычка удлинять выдох закрепится, и вы сможете контролировать процесс выдоха, пропуская воздух через нос.

Помогают удлинять струю выдоха звукодвигательные упражнения с выдохом звуков [ж], [з], [с].

**Общие правила выполнения дыхательных упражнений**

Упражнения выполняются в проветренном помещении или на свежем воздухе. Перед упражнениями очистите носоглотку, высморкайтесь, если у вас насморк; освободите кишечник и мочевой пузырь. Любое дыхательное упражнение начинайте с энергичного выдоха. Перед упражнениями разогрейтесь несколькими плавными движениями или выполните правильное подтягивание.

Выполняя дыхательные упражнения, не напрягайте мышцы лица, ноздрей и всего тела.

Позвоночник должен быть ровным, держите его голову, шею на одной прямой линии. Дыхание животом, грудной клеткой («гармошка») можно выполнять лежа, сидя или стоя. Остальные дыхательные упражнения можно выполнять сидя за столом или сидя на полу в удобной позе (по-турецки).

Дышите только через нос, кроме тех упражнений, которые требуют выдоха или вдоха через рот. Следите, чтобы выдох был хотя бы в 2 раза длиннее вдоха.

**Звукодвигательные дыхательные упражнения**

Примите любую удобную позу. Спина должна быть прямой. После полного выдоха вдохните воздух носом, затем медленно, плавно сделайте выдох ртом, выпуская воздух маленькими порциями. При этом произносите один из звуков, пока воздух полностью не выйдет из легких. Затем снова вдохните. Повторите упражнение несколько раз, не перенапрягаясь.

При звуке [и] вибрируют глотка и гортань, хорошо тренируются мышцы мягкого нёба.

Звук [ы] как бы вызывает вибрацию головного мозга. Произнося этот звук, старайтесь не раздвигать уголки рта, губы слегка вытянуты вперед.

Звуки [з], [ж], [а], [о] вызывают вибрацию в области груди, дыхательных органов. Положите руку на грудную клетку, и вы почувствуете вибрацию.

Звук [с] способствует восстановлению функции щитовидной железы (при пониженной функции).

Это упражнение оказывает благоприятное влияние на все органы, особенно на сердечно-сосудистую систему. Чем больше растянут звук, тем сильнее его воздействие. Сам звук помогает удлинить струю выдоха.

*Внимание!* Тем, у кого наблюдаются склонность к высокому кровяному давлению или повышенная функция щитовидной железы, упражнение со звуком [с] делать не следует.

В работе с детьми, особенно малышами, это упражнение можно выполнять в виде игр.

**Игра «Летит пчела»**

Расскажите детям о пчелах, о том, как они собирают цветочную пыльцу. Предложите им представить трудолюбивую пчелку, которая возвращается домой с добычей и напевает свою любимую песенку: «З-з-з...». Оказывается, такое пение полезно для здоровья человека.

Пропойте вместе с детьми этот звук. Спокойно сделайте вдох и хороший выдох, а затем снова вдохните и, медленно выпуская воздух, произносите звук [з]. Отдохните и начинайте новый выдох со звуком, только не напрягайтесь. Каждый человек поет в меру своих сил, только тогда песня звучит приятно и приносит пользу здоровью.

Пойте с радостью!

Для выработки навыков правильного дыхания можно предложить детям и другие игры.

**Игра в снежки**

Двое сидят за столиком друг против друга. На столе лежит комочек ваты или скомканная бумажная салфетка. Предложите детям представить, что это комочек снега. Пусть они поиграют в «снежки», струей выдоха направляя комочек друг другу. Только объясните ребятам, что дуть надо тихонько, чтобы комочек не улетел.

**Игра «Дворник»**

*Задание:* очистить двор от комков снега. На столе лежит много комочков ваты или бумаги. В игре могут принять участие сразу несколько детей. Объясните им, что выдыхать надо аккуратно, поочередно убирая комок за комком. Когда игра станет для детей легко выполнимой, можно положить на стол другие предметы, например, пластмассовые кубики разных размеров и т.п. Меняется и задача: теперь нужно очистить двор от мусора, брошенных стройматериалов. Возможности для творчества здесь неограниченные.

*Внимание!* Подобные игры нельзя превращать в развлекательный балаган. Здесь перед детьми сразу ставится основная задача. Прежде всего следует отработать качество выдоха. Каждый выдыхает в силу своих возможностей, не усердствуя. Старайтесь подобрать детей с равными возможностями.

Предложите детям самим определить результат работы, объясните, что он зависит от правильности организации, приемов в выполнении задания. Это и есть деловая игра с пользой для здоровья и творческим подходом.

**Игра «Дуем в дудочку»**

Удлинять выдох можно и таким способом. На четверть наполнив стакан водой, погрузите в нее соломинку. Сделайте спокойный вдох носом, а выдохните через соломинку. При выдохе на поверхности воды появляются пузырьки, и дети с радостью проделывают это упражнение. Особенно полезно это для людей с больным сердцем и дыхательными органами.

Контроль выдоха можно проводить в группе, классе. Желательно повесить на стенке часы с секундной стрелкой и крупным циферблатом так, чтобы дети могли засекать время выдоха.

*Внимание!*Чтобы не навредить, первое время ограничивайте время выдоха 3—5 с. Через несколько дней можно увеличить норму на 2—3 секунды. За один сеанс делайте 5—6 вдохов и выдохов. Обязательно учитывайте возможности детей. Соревнований здесь быть не должно, каждый работает в силу своих возможностей.

**Комплекс «Лебединая шея»**

У многих уже в школьном возрасте наблюдаются шейный остеохондроз, неприятные ощущения при поворотах головы, боли в шейном отделе позвоночника. Нередко это является причиной головных болей, головокружения. Приведенные ниже упражнения помогут вам справиться с этой проблемой.

Доступные взрослым и детям, они могут выполняться в любое удобное время в комплексе или в отдельности.

Особенно они полезны при большой умственной нагрузке.

Перед комплексом предложите детям сделать 2—3 вдоха и выдоха, при этом удлиняя выдох, пропуская его через мягко сомкнутые губы.

Выполнять упражнения можно с закрытыми глазами, внутренним взором следя за каждым движением.

1. Сидя или стоя, медленно поднимите руки вверх, сцепите «в замок» над головой и хорошенечко потянитесь. Представили две веточки, которые переплелись и тянутся вместе к солнышку. Спину держите ровно, голову не опускайте. Потянитесь всем туловищем и медленно опустите руки. Кровообращение в позвоночнике улучшилось.

2. А сейчас уделите внимание шейному отделу позвоночника.

«Да», «нет», «ай-я-я-яй». Присмотритесь, какие движения сопровождают эти слова. При слове «да» голова медленно опускается вниз и медленно, спокойно возвращается в исходное положение. При слове «нет» — поворачивается влево-вправо, при замечании «ай-я-я-яй» покачивается в стороны.

Повторите эти движения, каждое по 5—6 раз. При этом не делайте резких движений, внимание сосредоточьте на шее. В конце каждого движения задержитесь на несколько секунд.

3. Движение кобры. Поверните голову вправо, опустите подбородок к плечу и медленно поднимайте голову, одновременно описывая подбородком дугу вверх от плеча. Затем опустите голову на грудь и поднимите ее, вытягивая подбородок вперед и вверх. Выполните 7—8 таких движений по направлению к левому плечу. Повторите такие же движения слева направо. Очень важно, чтобы все движения были плавными и спокойными. Внимание на шее.

Это упражнение улучшает работу шейных позвонков и снимает тяжесть в затылке.

4. «Пишем» носом или подбородком. Словно карандашом, выписывайте в воздухе цифры от 1 до 10 или буквы. При этом делайте большие повороты головы в разные стороны, чтобы буквы и цифры получались высокими и широкими.

Можно «рисовать» в воздухе предметы, фигуры, «писать» добрые слова. Например, «я здоров».

Движения шеи должны быть плавными, туловище неподвижное, спина прямая.

5. Если у вас закружилась голова, медленно поверните ее влево, вправо и посмотрите прямо перед собой. Головокружение пройдет.

Это упражнение полезно выполнять ежедневно. Оно улучшает кровообращение, работу шейных позвонков, убирает наметившийся второй подбородок.

Весь комплекс заканчивайте поглаживанием задней поверхности шеи. Можете подержать руку на шее до появления тепла. Эти упражнения сделают вашу шею подвижной, гибкой, длинной и красивой, как у лебедя.

**Раздельное продувание**

Прежде чем приступить к выполнению этого упражнения, хорошо потянитесь всем телом. Затем примите удобную позу стоя или сидя. Выпрямите позвоночник, голову держите прямо.

Указательный палец правой руки положите на переносицу.

После хорошего выдоха закройте большим пальцем правую ноздрю и вдохните воздух левой. Затем откройте правую ноздрю, закрыв левую средним пальцем, и сделайте полный выдох. Далее вдохните через правую и выдохните через левую ноздрю и т.д.

Выполняя упражнение, внимательно сосредоточьтесь на течении воздуха. Думайте о том, что каждая клеточка вашего организма насыщается кислородом, силой и энергией, проходят усталость, головная боль. Повторите упражнение 5—6 раз.

*Внимание!* Вдох должен быть достаточно глубоким, но не чрезмерным. После выдоха можно сделать паузу 2—3 с. Выдох должен быть продолжительнее вдоха примерно в 2 раза.

**Очистительное дыхание «Царапание»**

Такое дыхание сопровождается двигательной активностью рук. Выполнять упражнение следует в положении сидя или стоя, удерживая голову, шею и позвоночник на прямой линии.

Сначала сделайте хороший выдох. Руки согните в локтях, кулаки на уровне плеч. Сделайте носом спокойный вдох, продолжительный интенсивный выдох через открытый рот со звуком «ха», одновременно выбрасывая руки вперед и тут же начиная пальцами производить царапающие движения. Дыхание произвольное. Выполняйте «царапание», пока приятно рукам. Затем передохните и повторите упражнение еще 2—3 раза.

Выдох со звуком «ха» очищает дыхательные органы, что важно при простудных заболеваниях. Двигательная активность пальцев на вытянутых руках усиливает приток крови к грудной клетке. Кроме того, укрепляются мышцы рук.

Замечено, что особый интерес к этому упражнению проявляют дети с повышенной возбудимостью, раздражительностью. После него они становятся спокойнее и уравновешеннее. Отрицательные эмоции трансформируются в положительные. Ребенок как бы выплескивает все, что направляет скопившуюся отрицательную энергию на выполнение полезного для здоровья действия.

*Внимание!* «Царапание» нужно выполнять не всеми пальцами одновременно, каждый палец должен двигаться сам по себе, сгибаясь и разгибаясь.

Это упражнение можно включать в оздоровительные минутки на занятиях и уроках.

**Дыхательное упражнение «Рубка дров»**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки опущены, пальцы сцеплены «в замок». Поднимите руки вверх, вдохните. Прогнитесь назад, затем, резко выдыхая со звуком «ха», наклонитесь вперед. Руки опустите, как при ударе топором, и тут же начните новое движение вверх. Повторите 5—6 раз.

Это упражнение поддерживает гибкость спины, уменьшает жир в животе, хорошо очищает дыхательные органы, особенно при застойных явлениях. Способствует выделению мокроты.

*Внимание!* Очень важно, чтобы звук «ха» образовывался за счет сильного выдувания воздуха, а не за счет голоса. При наклоне ноги в коленях не сгибать.

**Дыхание «Гармошка»**

Так дети любят называть грудное дыхание. Оно осуществляется за счет движения ребер и расширения грудной клетки.

Для начала выполняйте его лежа, затем можно перейти к положению сидя или стоя. Руки для контроля положите так, чтобы большой палец был снизу, а четыре остальных сверху на ребрах. Внимание сосредоточьте на ребрах. После выдоха сделайте медленный вдох, расширяя грудную клетку в стороны и немного назад. В это время ребра раздвигаются в стороны — словно «гармошка» растягиваются, чтобы набрать силу звука. Хорошо работают межреберные мышцы. Затем делайте выдох, во время которого ребра сжимаются и грудная клетка слегка сужается.

Движение межреберных мышц положительно сказывается на работе сердца, оно получает своего рода массаж. Средняя доля легких хорошо насыщается кислородом. Такое дыхательное упражнение помогает расширить грудную клетку, увеличить объем легких, снять напряжение груди, успокоить сердце и улучшить его работу.

*Внимание!* При вдохе руками зажимайте ребра, создавая сопротивление, чтобы усилить работу межреберных мышц.

Школьникам перед контрольными работами давайте возможность в течение 1—2 мин выполнить дыхание животом или «гармошку». Эти минуты восполнятся хорошим результатом в контрольных работах. Не пугайте детей плохой оценкой, а помогите снять волнение и страх.

**Дыхательное упражнение «Куры»**

Бормочут куры по ночам,  
Бьют крыльями: тах-тах.  
Поднимем крылья мы к плечам,  
Потом опустим их.

И.п.: стоя. Наклониться пониже, свободно свесив руки и опустив голову. Произнося «тах-тах», одновременно похлопывать себя по коленям — выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, — выдох. Повторить 3—5 раз.

**Дыхательное упражнение «Самолет»**

Посмотрите в небеса,  
Самолет там, как оса,  
«Ж-ж-ж-ж-ж», — жужжит самолет  
И машет крыльями.  
Ребята, в полет!  
Полетаем-ка с нами!

И.п.: стоя. Развести руки в стороны, ладонями кверху. Сделать поворот в сторону, произнося: «Ж-ж-ж-ж-ж», — вдох, опустить руки — выдох. Повторить 2—4 раза в каждую сторону.

**Дыхательное упражнение «Насос»**

Это очень просто:  
Накачай насос ты.  
Направо, налево  
Руками скользя,  
Назад и вперед  
Наклоняться нельзя.  
Накачай насос ты —  
Это очень просто.

И.п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. При наклоне выдох с произнесением: «С-с-с», при выпрямлении — вдох. Повторить 4—5 раз.

**Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом большой»**

У медведя дом большой,  
А у зайца маленький.  
Мишка наш пошел домой  
Да и крошка заинька.

И.п.: стоя. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову — выдох с произнесением: «Ш-ш-ш» (у зайца дом маленький). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох (у медведя дом большой). Повторить упражнение 4—6 раз.

**Дыхательное упражнение «Подуем на плечо»**

Подуем на плечо,  
Подуем на другое,  
Нам солнце горячо  
Пекло дневной порою.  
Подуем и на грудь мы  
И грудь свою остудим.  
Подуем мы на облака  
И остановимся пока.  
Потом повторим все опять,  
Раз, два, три, четыре, пять.

И.п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы трубочкой — подуть на плечо. Голова прямо — вдох. Голову вправо — выдох трубочкой. Голова прямо — вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо — вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2—3 раза.

**Дыхательное упражнение «Ходьба»**

Как косолапый мишка,  
Пойдем мы все потише,  
Потом пойдем на пятках,  
А после — на носках.  
Повторим так, ребятки,  
И скажем слово «ах».  
При каждом упражнении  
Мы скажем «ах!» в движении.  
Потом быстрее мы пойдем  
И после к бегу перейдем.

И.п.: стоя, голову не опускать, движения сопровождаются произнесением слова «ах» в ритм шагам. Ходьбу постепенно ускорять, переходя на умеренный по темпу бег, а потом снова на ходьбу. Остановиться, сделать выдох, расправить плечи, поднять голову — вдох. Повторить 2 раза. Продолжительность 40—45 с.

**Дыхательное упражнение «Трубач»**

Мы пришли и сели,  
Играем на трубе.  
Тру-ру-ру, бу-бу-бу!  
Подудим в свою трубу.

И.п.: сидя на стуле. Поднести кисти, сжатые в кулак, к губам и, как в трубу, произнести: «Тру-ру-ру». Повторить 3—4 раза.

**Дыхательное упражнение «Еж»**

Вот свернулся еж в клубок,  
Потому что он продрог.  
Лучик ежика коснулся,  
Ежик сладко потянулся.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руками притянуть их к груди — выдох с произнесением: «Бр-р-р» (ежик замерз). Опустить ноги, поднять руки кверху — вдох (ежик согрелся). Повторить 4—6 раз.

**Дыхательное упражнение «Жук»**

Усы раздвинув смело,  
Жуки жужжат в траве.  
«Ж-ж-у, — сказал крылатый жук, —  
Посижу и пожужжу».

И.п.: сидя, скрестив руки на груди. Опустить голову. Сжимать грудную клетку. Произнося: «Ж-ж-ж», — выдох. Развести руки в стороны, расправить плечи, голову держать прямо — вдох. Повторить 4—5 раз.

**Дыхательное упражнение «Рыбки»**

Каждый ребенок берет рыбку, прикрепленную на ниточку, и дует на нее, наблюдая, как она кружится в воздухе. Дети должны следить за продолжительностью и ровностью вдыхаемой воздушной струи.

**Упражнения на улучшение кровообращения в позвоночнике**

**«Движение кобры»**

Поверните голову вправо, опустите подбородок к плечу и медленно поднимайте голову, одновременно описывая подбородком дугу вверх от плеча. Затем опустите голову на грудь и поднимите ее, вытягивая подбородок вперед вверх. Выполнить 7—8 таких движений по направлению к левому плечу. Повторить такие же движения слева направо. Очень важно, чтобы все движения были плавными и спокойными. Внимание на шее.

**«Обезьяны хотят вырасти»**

И.п.: сидя или стоя. 1—2 — медленно поднять руки вверх (вдох), сцепить «в замок» над головой и хорошенечко подтянуться. Спину держать ровно, голову не опускать. Подтянуться всем туловищем; 3—4 — медленно опустить руки (выдох).

**Дыхательные упражнения на профилактику острых респираторных заболеваний**

**После сна, лежа на кроватях**

• Поднять руки и ноги — вдох, соединить руки и ноги — выдох.  
• Вдох, руками захватить колени — выдох.  
• Вдох, поднять правую руку и правую ногу вверх — выдох; то же левой ногой и рукой.  
• Руки в стороны — вдох, согнуть ноги, подтянуть к груди — выдох, выпрямить ноги и опустить их сбоку.  
• Руки вверху, перекатывание на правый бок, затем на левый.  
• Руки за головой: «Велосипед».  
• На четвереньках: отвести правую руку через сторону вверх, то же левой.  
• На четвереньках: «Кошечка».  
• Руки вверху, сесть и лечь.  
• Лежа на спине, отвести руки в стороны, ноги согнуть в коленях.  
• Руки в стороны, поворот вправо, положить ладонь на ладонь.  
• Руки под головой, сделать круг прямой правой ногой, то же левой.  
• На животе: «Плаваем».  
• Поднять правую ногу, согнуть ее, выпрямить, то же левой.  
• Лежа на животе приподнять туловище. Руки за голову.  
• Руки под подбородком, прогнуться, выпрямить руки — вдох, вернуться в и.п. — выдох.

**В течение дня**

**«Часики»**

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивать прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

Повторить в среднем 10—12 раз.

**«Трубач»**

И.п.: сидя на стуле, кисти сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф».

Повторить 4—5 раз.

**«Помаши крыльями, как петух»**

И.п.: встать прямо, ноги врозь, руки опущены. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку».

Повторить 5—6 раз.

**«Каша кипит»**

И.п.: сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Выпячивать живот и набирать воздух в грудь — вдох, спускать грудь (выдыхая воздух) и втягивать живот — выдох. При выдохе громкое произнесение звука «ш-ш-ш-ш».

Повторить 4—5 раз.

**«Паровоз»**

Ходить по комнате, делая переменные движения руками и приговаривая: «Чух! Чух! Чух!»

Повторить в течение 20—30 с.

**«На турнике»**

И.п.: стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. 1 — поднять палку вверх, подняться на носки — вдох; 2 — палку опустить назад за лопатки — длинный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф-ф».

Повторить 3—4 раза.

**«Партизаны»**

И.п.: стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба с высоким подниманием коленей. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — выдох с произнесением слова «ти-ш-ш-ше».

Повторить 1,5 мин.

**«Насос»**

И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища в сторону. 1 — выдох, руки скользят, при этом громко произносить: «С-с-с-с, с-с-с-с»; 2 — выпрямлять — вдох, наклон в другую сторону.

Повторить 6—8 раз.

**«Регулировщик»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом и произнесением звука «р-р-р».

Повторить 4—5 раз.

**«Летят мячи»**

И.п.: стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительное: «Ух-х-х!»

Повторить 5—6 раз.

**«Вырасти большой»**

И.п.: встать прямо, ноги вместе. 1 — поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох; 2 — опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести: «Ух-х-х-х».

Повторить 4—5 раз.

**«Лыжник»**

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произнесением звука «м-м-м-м!».

Повторить 1,5—2 мин.

**«Маятник»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны — вправо и влево. При наклоне в стороны — выдох с произнесением звука «т-у-у-х-х!».

Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

**«Гуси летят»**

Медленная ходьба по залу. На вдох — руки поднять в стороны, на выдох — опустить вниз с произнесением длительного звука «г-у-у-у!».

Повторить 1—2 мин.

**«Семафор»**

И.п.: сидя, ноги вместе. Поднимать руки в стороны и медленно их опускать вниз с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с».

Повторить 3—4 раза.

Если ребенок с детского сада закрепит дыхание, данное природой, сколько пользы это принесет здоровью! Дыхание и дух рядом идут. Если ребенок дышит правильно, он приобретает душевное спокойствие, если умеет сосредоточить внимание на дыхании, он умеет и владеть собой, своими поступками. Там, где есть сосредоточенность, есть и внимание и хорошая успеваемость. И главное, сложного ничего нет, было бы желание самому о себе позаботиться и детей этому научить.

**Ключевые слова.** Дыхательная гимнастика, дыхание, привычка, правильное положение тела, вдох, выдох.