

## Дыхательная гимнастика в детском саду

### Цели и задачи :

- Восстанавливает нарушенное носовое **дыхание**;
- Улучшает дренажную функцию легких;
- Устраняет некоторые изменения в бронхо- легочной системе;
- Способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, устранению застойных местных явлений;
  - Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
  - Налаживает нарушенные функции сердечно- сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
  - Исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
  - Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

**Дыхательная гимнастика** играет важную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

В младшем и среднем дошкольном возрасте активно используются ОРУ 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 в среднем темпе с небольшим количеством повторений (4- 5 раз). В старшем дошкольном возрасте эти упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз.

### **МЯЧ В ВОРОТА**

**Цель:** укреплять физиологическое **дыхание у детей**. Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

