***ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ У ДЕТЕЙ***



При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом.

Важно также научить ребенка носовому дыханию, что будет способствовать профилактике насморка и респираторных заболеваний.

При обучении правильному дыханию надо научить ребенка сморкаться не через обе ноздри, а поочередно. Ребенок может подуть на одуванчик или на свечу сначала ртом, потом носом, затем то одной, то другой ноздрями. Пускание мыльных пузырей – хорошее и веселое упражнение для развития дыхания. Особенно полезно научить дышать при быстрой ходьбе и беге.

**Игры, укрепляющие дыхательную систему.**

**Кто громче?**

**Цель:** Тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

**Оборудование:** Дудочка, рожок, свисток.

Ведущий просит ребенка как можно громче продуть в дудочку, рожок, свисток. Вдох необходимо сделать через нос и резко выдохнуть. Побеждает тот, чей звук будет громче.

**Король ветров.**

**Цель:** Тренировка навыка правильного носового дыхания.

**Оборудование:** Вертушка или шарик.

Ведущий рассказывает: «Собрались как-то ветры со всего света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер сильнее всех». Дети парами дуют на вертушку: чья дольше крутиться, тот и победил. Дуют на подвешенные воздушные шарики, чей шарик отлетит выше, тот и победил. Из каждой пары детей отбирают лучшего, они соревнуются между собой. Победитель – «Король ветров».

**Бульканье.**

**Цель:** Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

**Оборудование:** Стакан, наполненный на 1/3 водой, соломинка.

Ведущий показывает, как нужно правильно дуть в стакан с водой через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает длинный выдох в трубочку. Дети делают то же самое. У кого получилось бульканье дольше всех, тот победил.

**Шарик лопнул.**

**Цель:** Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ.

**Оборудование:** Фанты из бумаги.

Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стророны и глубоко вдохнуть воздуж носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот: «Ффф..», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши, произносят «Шшш…», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2-5 раз. Кто сделал лучше всех, получает фант. Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры у ребенка не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

**Самолетик – самолет.**

**Цель:** Формирование правильного дыхания (его глубин, ритма), укрепление мышц рук и грудной клетки, координация движений в пространстве.

Ведущий показывает, как играть в «самолет»: разводит руки в стороны ладонями вверх, поднимает голову вверх - вдох. Делает поворот в сторону, произнося: «Жжж…», - выдох, стоит прямо, опустив руки, - пауза и т.д. Ребенок повторяет 2-3 раза в ритме стиха:

Самолетик-самолет (разводит руки в стороны ладонями вверх)

Отправляется в полет (делает поворот вправо и выдох «жжж..»)

Жу, жу, жу

Жу, жу, жу

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки – пауза)

Я налево полечу (поднимает голову – вдох)

Жу, жу, жу

Жу, жу, жу (делает поворот влево и выдох «жжж…»)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки - пауза)

**Подпрыгни и подуй.**

**Цель:** Улучшение функции дыхания. Повышение тонуса, адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

**Оборудование:** воздушный шарик.

На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и подпрыгнув, подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, тот и побеждает.

**Дрова.**

**Цель:** Тренировка навыка правильного носового дыхания. И.п. стоя ноги врозь, руки над головой «в замок».  
Раз дрова, Наклоны вперед на  
Два дрова, выдохе произнося   
Раскололся ствол слова: «Ух! Ах!» едва.  
Бух дрова, При выпрямлении -  
Бах дрова, вдох  
Вот уже полена   
Два.

**Чайник.**

**Цель:** Тренировка навыка правильного носового дыхания. И.п. сидя.  
Чайник на плите стоял – вдох,  
Через носик пар пускал - выдох.  
«Паф-паф-паф-паф».

**Ветер.**

**Цель:** Тренировка навыка правильного носового дыхания. И.п. сидя.  
Ветер сверху набежал: Вдох.  
Ветку дерева сломал: Выдох.  
«В-в-в-в!» Вдох.  
Дул он долго, зло ворчал Выдох.  
И деревья все качал: «Ф-ф-ф-ф».

**Партизаны.**

**Цель:** Тренировка навыка правильного носового дыхания. И.п. сидя.  
Воздух мягко набираем, Вдох.  
Шарик красный надуваем, Выдох.  
Шарик тужился, пыхтел, Вдох.  
Лопнул он и засвистел: Выдох со  
«Т с-с-с-с!» звуком.