

## Рекомендации для родителей

# Дыхательная гимнастика в старшей группе детского сада: теория и практика

Детский сад у большинства родителей ассоциируется с периодом частых простудных заболеваний у малыша. Действительно, стоит только одному ребёнку прийти с насморком и кашлем, как уже на следующий день в группе недосчитываются ещё пары человек с такими же симптомами. А когда первый заболевший возвращается в группу, он снова оказывается в группе риска, так как организм ещё не окреп полностью после перенесённого ОРВИ. Разорвать этот замкнутый круг получится только путём укрепления иммунитета. Но поскольку группы закаливания есть не во всех дошкольных учреждениях, то в любом детском коллективе необходимо проводить дыхательную гимнастику.

Цели проведения гимнастики следующие:

- обучить каждого ребёнка правильно и глубоко дышать;
- тренировать умение координировать свои движения;
- развивать речевой аппарат;
- весело и с пользой проводить время.

Достижение поставленных целей осуществляется путём решения ряда задач:

создать благоприятные условия для обеспечения всех тканей организма кислородом;

- развить и укрепить дыхательные мышцы;
- разрабатывать голосовые связки.

**Кроме того, несложные упражнения помогают формировать звуковую культуру речи, позволяют исправить нарушения звукопроизношения у детей (например, гимнастика со звукоподражанием).**

Это особенно актуально для дошкольников старшей группы, у которых дефекты идентифицируются более отчётливо, чем у младших детей с ещё не до конца сформированной речью. Поэтому комплексы заданий по дыханию активно применяются в обычных группах детского сада.

Полезность дыхательных упражнений для ребёнка очевидна и в период лечения простудных и других заболеваний. Стоит отметить и тот факт, что у этой гимнастики практически нет противопоказаний. Хотя если родители сомневаются, подходит ли их малышу то или иное упражнение, они могут проконсультироваться с педиатром.

### **Способы и приёмы проведения упражнений**

**Согласно требованиям Федерального государственного образовательного стандарта, дыхательная гимнастика проводится в доступной и интересной для детей форме — игровой.** Существуют различные виды упражнений:

- работа с разными способами вдыхать и выдыхать без подручных средств;
- укрепление органов дыхания с помощью подручных средств (воздушных шаров, ватных шариков, мыльных пузырей, губной гармошки, дудочки, вырезанных из бумаги фигурок, трубочек для коктейлей и пр.).

Приёмы проведения дыхательной гимнастики могут быть следующими:

- ритмичное чередование вдоха и выдоха;
- имитация надувания;
- выдувание/сдувание (мыльных пузырей/лёгких шариков, например, ватных);
- свист;
- игра на духовых инструментах.

В старшей группе упражнения проводятся 2 раза в день по 10 минут не раньше чем через час после еды. Оптимальный вариант — это десятиминутка утром во время зарядки. В летнее время дети для выполнения заданий выходят на улицу. Перед тем как начинать работать, помещение нужно хорошо проветрить и сделать влажную уборку.