**Дыхательная гимнастика для детей групп дошкольного возраста**

 **(5-6 лет)**

В этом возрасте можно попытаться направить занятия в чуть более сознательное русло, то есть постепенно приучить ребёнка наблюдать за своим дыханием и контролировать его. Это позволяет достичь удивительных результатов с точки зрения психического развития — фактически, это прямой путь к умению управлять своим вниманием. Ребёнок, занимающийся дыхательными упражнениями, одновременно развивает волю и самоконтроль.

**Слушаем своё дыхание**

Упражнение выполняется в любом удобном положении. Важно, чтобы окружающая обстановка была спокойной. Попросите ребёнка прислушаться к своему дыханию и ответить на вопросы:

* Куда попадает воздух при вдохе и откуда выходит при выдохе?
* Дыхание сейчас лёгкое или глубокое? Частое или медленное? Тихое или шумное?
* Где конкретно, в каких частях тела ощущается движение? При вдохе? При выдохе? Живот ли это? Грудь? Плечи?

В поисках ответов на эти вопросы дети обращают внимание на сам процесс: прислушиваются к движению воздуха в носовых проходах, в области живота и груди. Обнаруживают, что дыхание может очень отличаться по характеру, частоте, глубине в разные моменты.

Важно не только расспросить ребёнка, но и обратить его внимание на изменения. Если он только что бегал и прыгал, дыхание сопровождалось движениями всего тела. Тогда оно глубокое, шумное, частое. За спокойными занятиями — рисованием, игрой с конструктором — лёгкое, тихое, незаметное.

**Ножницы**

Стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны ладонями вниз. Со вдохом поднимаем левую руку вверх, а правую опускаем вниз. С выдохом – опускаем левую, поднимаем правую. Чередуем руки на шесть – десять раз.

**Гуси летят**

Это упражнение выполняется при ходьбе. С каждым вдохом прямые руки, крылья, разводятся в стороны, с каждым выдохом опускаются с произнесением длинного звука «г-у-у-у». Всё это время ребёнок не прекращает идти. Можно повторять до десяти раз и более.

**Пружинка**

Лёжа на спине, ноги прямые, руки вытянуты вдоль туловища. С выдохом поднимаем ноги, сгибаем в коленях и подтягиваем к животу. На вдохе ноги возвращаются на место. Повторяем шесть — восемь раз.

**Ивушка**

Сидя на полу или на стуле. Вдыхая, поднимаем руки, ветви ивы, вверх, выдыхая – опускаем перед собой, слегка склонившись в сторону рук всем телом. Делаем четыре — шесть раз.

Когда мы говорим о развитии глубокого полного дыхания, и о развитии дыхательной системы вообще, мы имеем в виду всегда два аспекта — это наработка навыка, или формирование нейронных цепочек, и развитие мышечных структур, отвечающих за процесс дыхания. Они отражены в следующих упражнениях, которые являются базовыми для развития правильного дыхательного паттерна.

**Железный дровосек**

ИП — стоя, ноги на ширине плеч. Вдыхая, поднимаем сложенные вместе руки, топорик, вверх, выдыхая — резко опускаем вниз, одновременно наклоняя весь корпус и произнося «бах!». Наклон должен быть глубоким и резким, так же, как и выдох. Руки-топорик словно прорубают пространство между ног. Слово «бах!» не столько произносится, сколько выкрикивается. Позвольте ребёнку покричать изо всех сил. Повторяем не более пяти раз.

**Шарик в животе**

Лёжа на спине, выполняется очень расслабленно. Обе ладони следует положить на пупок, одна на другую. Делая медленный плавный вдох, ребёнок надувает живот, как воздушный шарик. Затем происходит выдох, живот расслабляется и опускается. Повторяем от четырёх до десяти раз. Ладошки, лежащие на пупке, помогают ребёнку собрать внимание в этой области и лучше ощущать движения живота за счёт веса ладоней. Вместо рук можно использовать любой предмет. Например, любимую игрушку, которой будет весело качаться вверх-вниз — такая игра поможет мотивировать малыша. Или можно объяснить ему, что это игра в воздушный шарик — он надувается вдохом и сдувается выдохом. По сути, именно это и происходит, только надувается не шарик, а брюшная полость.

После выполнения всех упражнений ребенок вместе со взрослым может нарисовать рисунок к каждому упражнению.