****

**Дыхательная гимнастика** — это комплекс упражнений, направленных на развитие и укрепление дыхательной системы организма.

Развитие дыхательной системы повышает выносливость организма во время физической активности и улучшает работу мозга.

**Основные рекомендации по проведению для всех возрастных групп:**

- Занятия по дыхательной гимнастике бодрят организм, поэтому проводить их перед сном не желательно.

- Выполнять упражнения на голодный желудок может быть опасно — возможны головокружения. При этом сразу после еды проводить гимнастику также не стоит, чтобы избежать проблем с пищеварением. Оптимальное время — через час после приема пищи.

- Проведение гимнастики обязательно происходит на свежем воздухе. Если нет возможности выйти на улицу, необходимо хорошо проветрить помещение.

- Желательно, чтобы одежда была свободной и не сдавливала грудную клетку и живот.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

**«Воздушный шарик»**

Встать, расставив ноги в стороны и представить в руках невидимый воздушный шарик. На счет взрослого «раз, два» сделать глубокий вдох, набрав воздуха в легкие. На счет «три, четыре» усиленно выдохнуть, наполняя воображаемый шар. При этом показывать руками, как шарик увеличивается в размерах.

**«Бегемотик»**

Дети садятся или ложатся, кладут руку на живот и глубоко дышат. Взрослый произносит слова:

«Сели бегемотики, потрогали животики.

Животики раздуваются (при этом происходит вдох),

А затем животики сдуваются (выдох).»

**«Птички»**

Дети медленно ходят, имитируя руками движение крыльев птицы. При взмахе вверх происходит вдох, при опускании рук — выдох. При этом взрослый сопровождает игру фразами: «Птички летят на юг», «Птички взмахивают крыльями, опускают крылья».

**«Погружение под воду»**

Ребенок должен представить, что ему предстоит плыть под водой. Для этого он глубоко вдыхает воздух, затем задерживает дыхание на максимальное количество времени. При этом можно зажать нос рукой или имитировать плавание, медленно разводя руками

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

****