**Комплекс дыхательной гимнастики для детей средней группы**

Цели:

- укреплять физиологическое дыхание у детей, формировать дыхательный аппарат

Задачи:

Образовательные задачи:

- формировать доступные знания об основах здорового образа жизни;

- формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других;

- формировать навыки действовать по сигналу;

- способствовать овладению детьми игровой деятельностью, соблюдая правила игры.

Развивающие задачи:

- использовать различное физкультурное оборудование;

- развивать культуру речевого общения друг с другом и воспитателем;

- совершенствовать умения внимательно слушать, отвечать на вопросы.

- развивать у детей интерес к физическим упражнениям с использованием разных предметов;

Воспитательные задачи:

- приобщать дошкольников к физической культуре;

- побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях;

- воспитывать доброжелательность, умение радоваться своим успехам и достижениям товарищей.

Оздоровительные задачи:

- нормализовать психоэмоционального состояния ребенка;

- укреплять мышечную ткань носоглотки и гортани, что стимулирует усиление местного иммунитета;

- скорректировать дефекты речи, которые возникают при неправильном процессе вдоха и выдоха у детей;

- учить детей прислушиваться к своему дыханию, расслаблять и восстанавливать свой организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.

Снежинки

Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох (через нос) и подуть на вату (выдох через рот). Струя длинная и холодная, не надувая щек при выдохе.

***С неба падают зимою***

***И кружатся над землёю***

***Лёгкие пушинки,***

***Белые снежинки.***

**Вьюга**

И.п.: о.с. 1 — вдох; 2 — на выдохе произносим тихо: «У-у-у-у!» — вьюга начинается; 3 — вдох носом; 4 — на выдохе произносить громко «У-у-у-у!»; 5 — вдох носом; 6 — на выдохе произносить тихо: «У-у-у-у!» — вьюга заканчивается. Повторить 2 раза.

**Упражнение «Снег скрипит»**

И.п.: о.с. 1 — ходьба на месте, вдох носом; 2 — на выдохе произносить: «Скрип-скрип-скрип!» Повторить 3-4 раза

**«Катание с горы»**

ИП ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «М» (1,5— 2 мин).