



# Дыхательная гимнастика для дошкольников

**Автор: Ефименко Светлана Николаевна  
воспитатель логопедической группы  
МБДОУ д/с комбинированного вида №18  
«Алёнка»  
г.Сафоново, Смоленская область**



**Дыхание – основа  
всего живого !**

**Дыхание – основа  
процесса  
образования  
речи**

**Основной метод  
развития дыхания –  
это дыхательная  
гимнастика**





# Дыхательная гимнастика

- ❖ улучшает носовое дыхание;
- ❖ ликвидирует заболевания верхних дыхательных путей;
- ❖ улучшает состояние сердечно-сосудистой системы;
- ❖ улучшает зрение, память;
- ❖ ликвидирует различные неврозы;
- ❖ улучшает работу органов пищеварения;
- ❖ укрепляет сосуды на ногах;
- ❖ улучшает звучание голоса.



# Требования к проведению дыхательной гимнастики

- ❖ не заниматься в пыльном, непроветренном или сыром помещении;
- ❖ температура воздуха должна быть на уровне 18-20°C;
- ❖ одежда не должна стеснять движений;
- ❖ не заниматься сразу после приёма пищи;
- ❖ не заниматься, если у ребёнка заболевание органов дыхания;



# Требования к проведению

## дыхательной гимнастики

- ❖ выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут;
- ❖ вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- ❖ вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно;
- ❖ после выдоха сделать остановку на 2-3 секунды;
- ❖ не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди: плечи не поднимать при



**Упражнения для дыхания  
полезны не только для  
профилактики простудных  
заболеваний, бронхитов и  
синуситов, они обучают  
ребенка правильному  
дыханию.**



- **Задачи**
  - Развитие длительного плавного ротового выдоха
  - Развитие длительного непрерывного ротового выдоха
  - Активизация губных мышц
  - Развитие сильного плавного направленного выдоха



**Предлагаем несложные упражнения для правильного дыхания, которые можно выполнять дома, в детском саду и на прогулке.**





# Дыхательное упражнение «Ветерок»





# Дыхательное упражнение «Ветерок»





# Дыхательное упражнение «Ветерок»



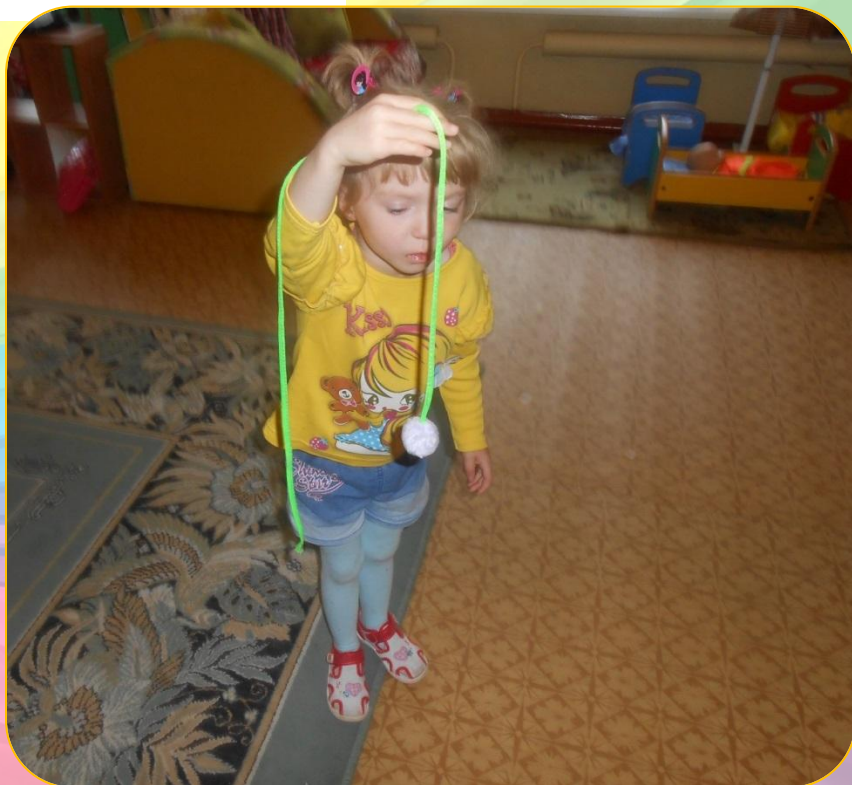


# Дыхательное упражнение «Мельница»





# Дыхательное упражнение «Полёт бабочки»





# Дыхательное упражнение «Снегопад»





# Дыхательное упражнение «Футбол»





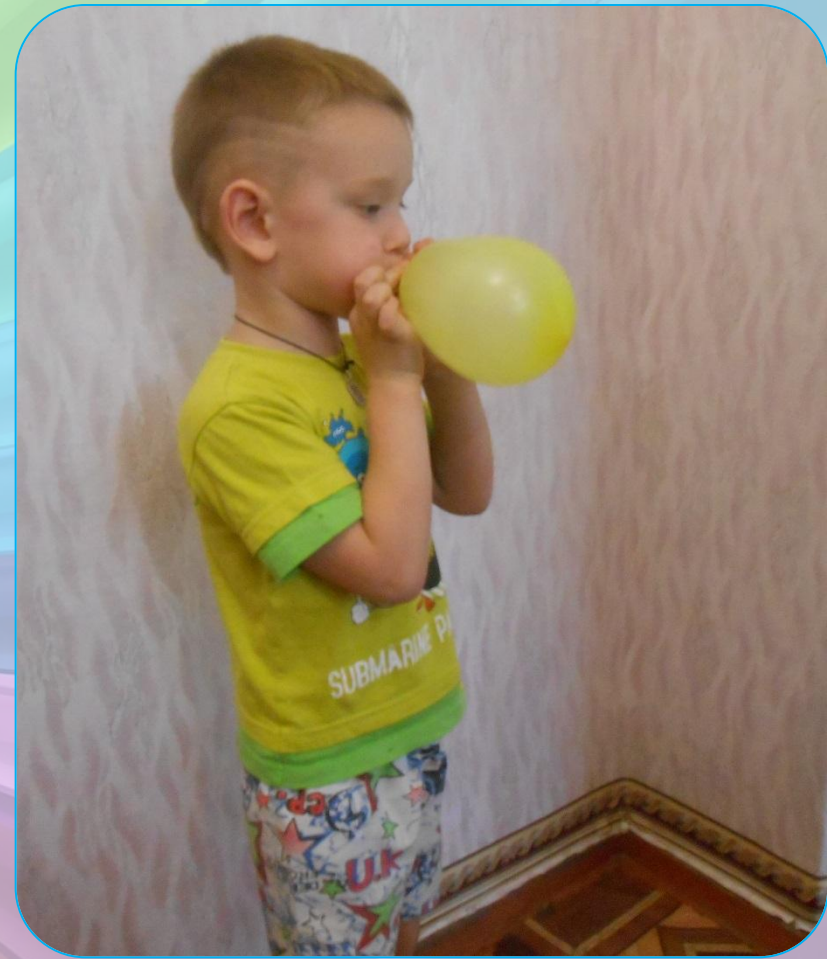
# Дыхательное упражнение «Буря в стакане»







# Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»





« Девять десятых нашего  
счастья зависит от здоровья  
»

Артур  
Шопенгауэр

Дышите правильно  
и будьте здоровы !



**Благодарим  
за  
внимание**



## Список используемых источников

- Нестерюк Т.В. Дыхательная и звуковая гимнастика М.: - Издательство «Книголюб», 2007. 2.
- Фотографии из личного альбома
- <http://templated.ru/>

*Для публикации информации о детях получено письменное разрешение родителей (законных представителей)*