



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°С;
- ❖ 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»



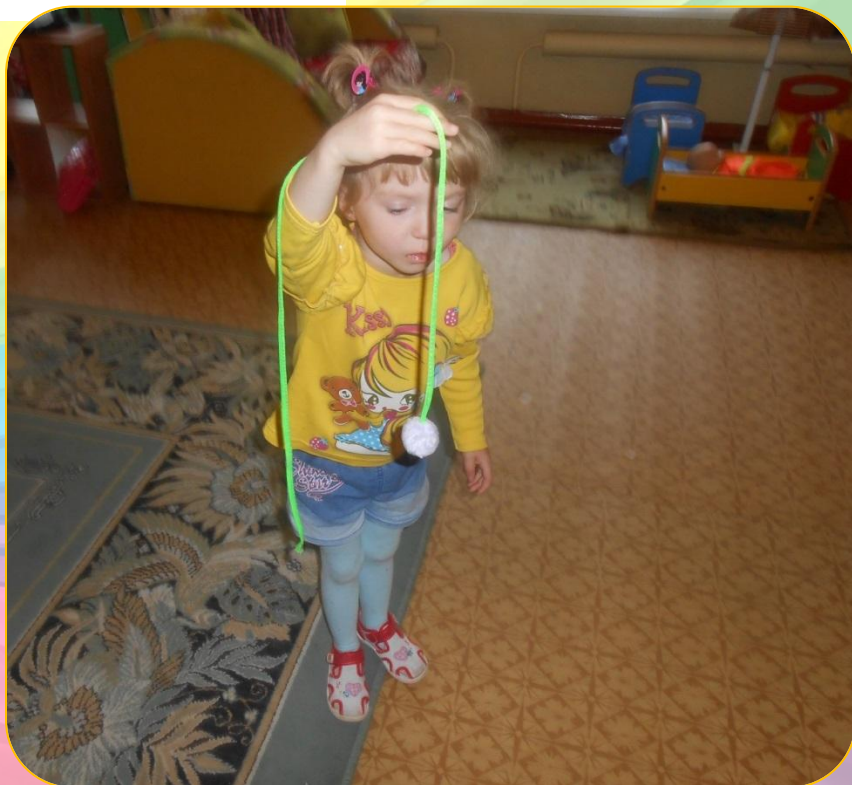


Дыхательное упражнение «Мельница»





Дыхательное упражнение «Полёт бабочки»





Дыхательное упражнение «Снегопад»





Дыхательное упражнение «Футбол»



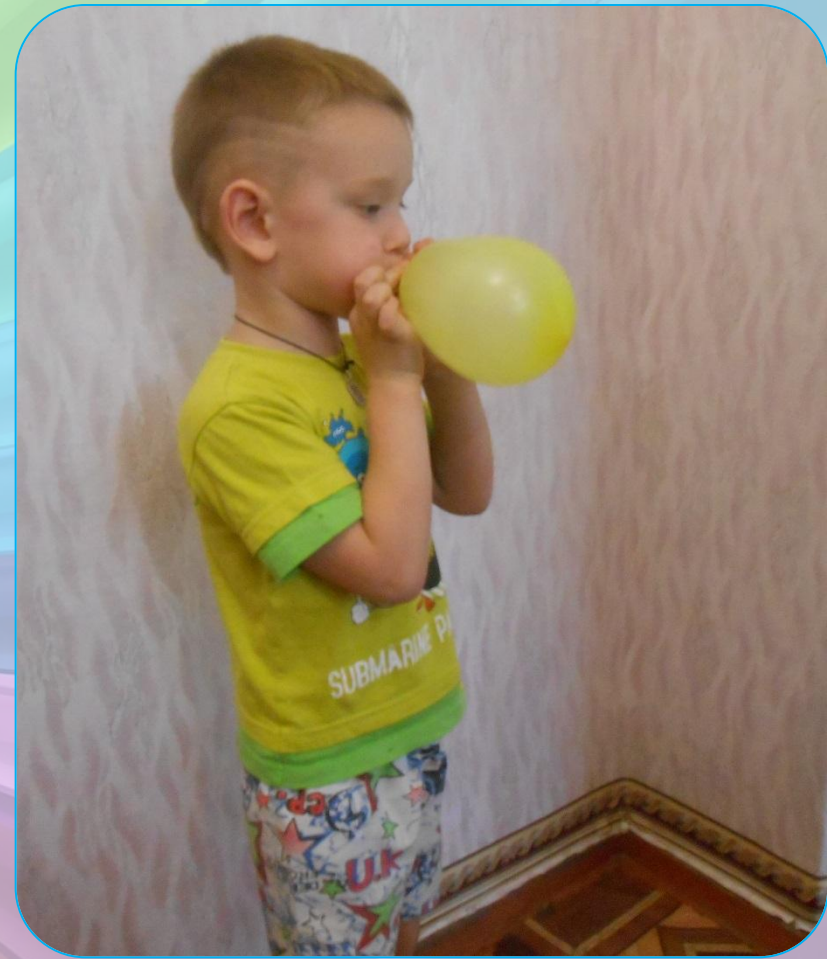


Дыхательное упражнение «Буря в стакане»





Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»

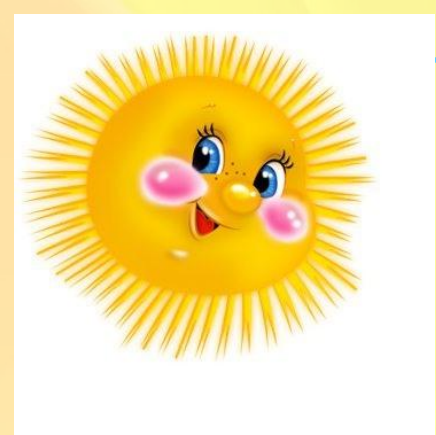




« Девять десятых нашего
счастья зависит от здоровья
»

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)