

*Дыхательная гимнастика для
дошкольников как вид
здоровьесберегающей технологии*

Воспитатель: Выборова Е.В.





Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка.

Дыхательная гимнастика способствует развитию органов речи, выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.



Дыхательная гимнастика преследует следующие задачи:



- обучения детей правильному дыханию;
- профилактики заболеваний верхних дыхательных путей;
- насыщения головного мозга кислородом и улучшения работоспособности;
- восстановления дыхания после физической нагрузки.



Основные навыки, развивающиеся при дыхательной гимнастике:



- Дыхание через нос.
- Координация ротового и носового дыхания.
- Дыхание с усилием.
- Дыхание с регулируемым усилием
- Дыхание на расслабление.
- Дыхание животом.
- Согласование движения и дыхания
- Согласование речи и дыхания.



Требования к проведению дыхательной гимнастики:

- заниматься только в проветренном помещении, при температуре не выше 17 – 20 градусов;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приема пищи;
- продолжительность занятий от 10 – 12 до 20 минут в зависимости от возраста детей.





Техника выполнения упражнений
дыхательной гимнастики для детей:

- **воздух набирать через нос;**
- **плечи не поднимать;**
- **выдох должен быть длительным и плавным;**
- **необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).**



Игровые упражнения
для выработки дыхания:

«Узнай по запаху».

Цель: выработка глубокого длительного вдоха, развитие обоняния.

Закрывать глаза и по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, яблоко, варенье и т.д.)

« Загони мяч в ворота».

Цель: выработка длительного, сильного, целенаправленного выдоха, развитие глазомера.

Взрослый показывает детям, как нужно подуть на “мяч”, чтобы загнать его в игрушечные ворота. Дети по очереди выполняют игровое упражнение.





«Свеча».

Цель: выработка медленного выдоха.



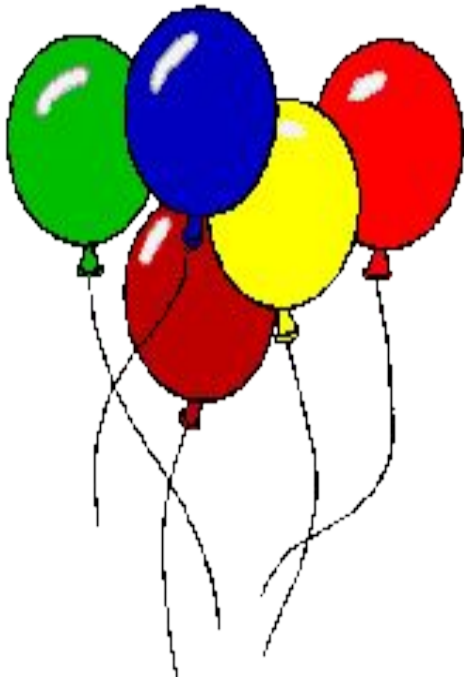
В правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».



«Шарик».

Цель: выработка длительного, сильного выдоха, формирование диафрагмального дыхания.

Представить себя воздушным шариком; на счет 1,2,3,4, сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.



«Прокатай карандаш».

Цель: выработка длительного, сильного выдоха.

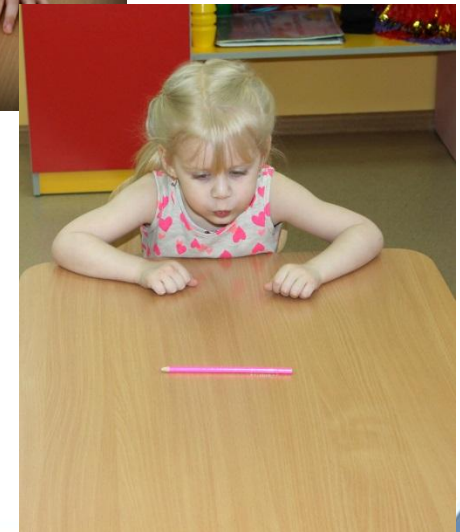
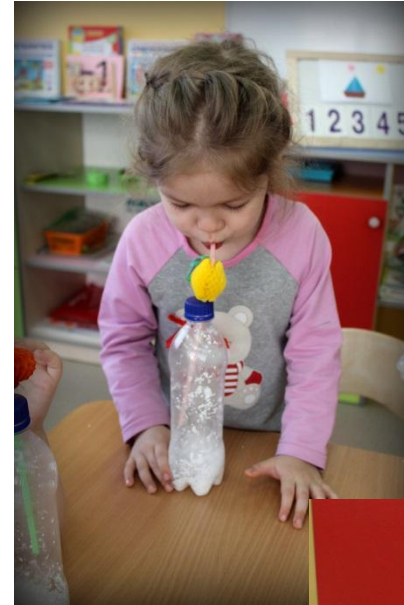
Вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.



Стандартное и нестандартное
оборудование
при дыхательной гимнастике



Стандартное и нестандартное оборудование при дыхательной гимнастике



Спасибо за внимание!

