



*Дыхательная гимнастика для
детей дошкольного возраста*

**ГБДОУ д/с № 57 Калининского района
Воспитатель: Захарова Н. А.**





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.



*Дыхательная гимнастика
укрепит иммунитет малыша.*

**Оградить ребенка от простудных
заболеваний –
задача не из легких.**

**Микробы и вирусы то и дело
одолевают маленького человечка и
подрывают еще неокрепший
иммунитет.**



Что же делать?

Бежать к врачу и поить малыша таблетками или прибегнуть к бабушкиным рецептам?



Ни то, ни другое не понадобится, если заняться с ребёнком дыхательной гимнастикой.

Ведь всем известно, что дыхание - это жизнь!

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать.



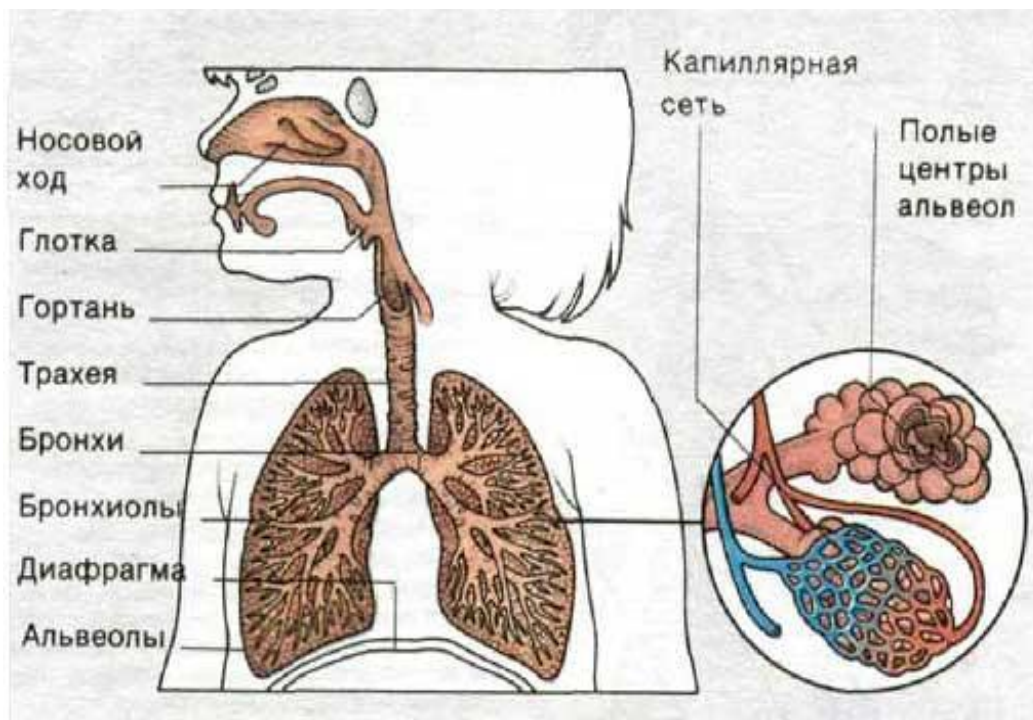


*Обучив ребёнка простым и веселым
дыхательным упражнениям, вы сделаете
неоценимый вклад
в его здоровье + профилактику ОРВИ*



Почему дыхательная гимнастика нужна?

Дыхательная система ребенка устроена
Природой чрезвычайно сложно и мудро.
Главная задача – сохранить ее здоровой



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 «свечу» из картона; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».



«Прокатай карандаш»

Цель: выработка длительного, сильного выдоха.

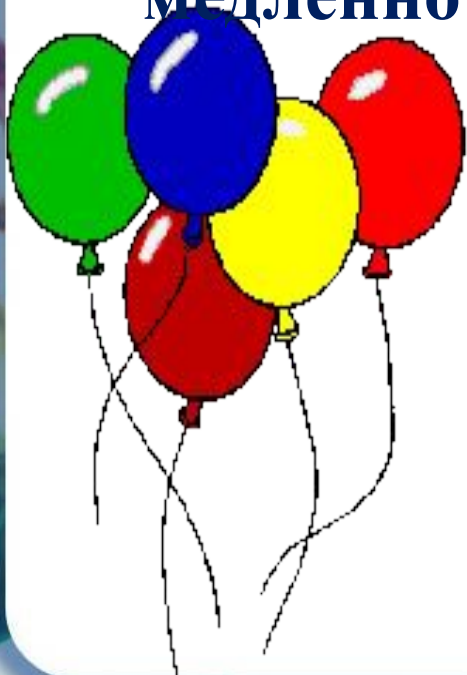
Вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.



«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.



«Бегемотик»

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох)

То животик опускается (выдох)



«Часики»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».



«Трубач»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф».



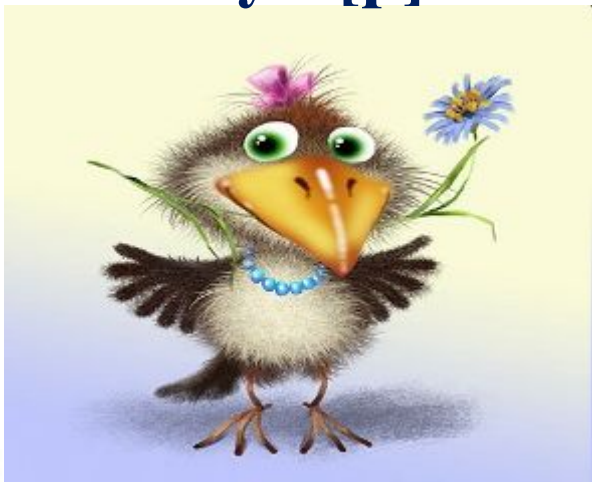
«Ворона»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе:

«карррр»,

максимально растягивая
звук [р].



«Жук»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у, посижу и пожужжу».



«Паровозик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

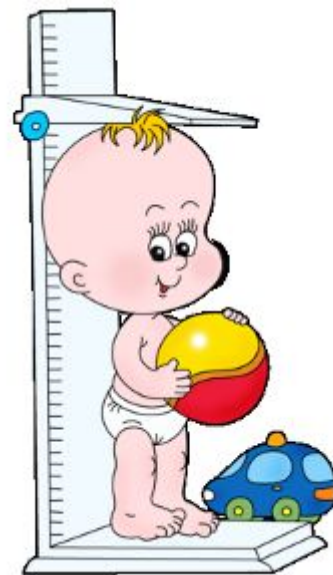
Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».



«Вырасти большой»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха

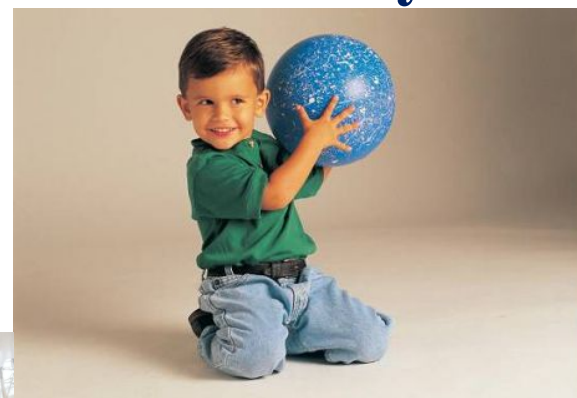
ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х!» или «ха!»



«Бросим мяч»

Цель: развитие и совершенствование диафрагмального дыхания.

ИП: стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х».



«Маятник»

Цель: ребенок должен научиться ощущать разницу в направлении воздушной струи.

Сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 секунды), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох (3-4 раза).



«Греем руки»

Цель: выработка более длительного вдоха и более продолжительного выдоха.

Вдыхать через нос и руки вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки., плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.



*В работе с детьми дошкольного возраста
дыхательная гимнастика может быть
использована*

в различных режимных моментах:



- * На занятиях оздоровительного характера;**
- * Как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки;**
- * В утренней гимнастике;**
- * После оздоровительного бега;**
- * После дневного сна в сочетании с физическими упражнениями;**



*В работе с детьми дошкольного возраста
дыхательная гимнастика может быть
использована
в различных режимных моментах:*



- * В закаливающих мероприятиях;**
- * В любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состояния детей);**
- * В домашних условиях.**



Спасибо за внимание!

