



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.





- обучения детей правильному дыханию;
- профилактики заболеваний верхних дыхательных путей;
- насыщения головного мозга кислородом и улучшения работоспособности;

после

• восстановления дыхания физической нагрузки.



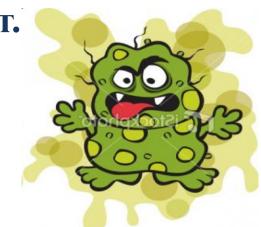
Оградить ребенка от простудных заболеваний — задача не из легких.

Микробы и вирусы то и дело одолевают маленького человечка и подрывают еще неокрепший









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 <u>дыхательной гимнастикой.</u>

Ведь всем известно, что дыхание - это жизнь!

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать.





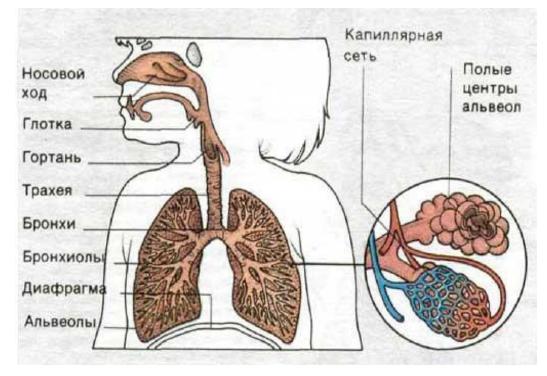
Обучив ребёнка простым и веселым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье + профилактику ОРВИ





Почему дыхательная гимнастика нужна?

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









- 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.



<u>Требования</u> 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 заминут в зависимости от возраста детей.

<u>Техника выполнения</u> 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).

<u>Игровые упражнения</u> <u>для выработки</u> <u>дыхания</u>:

«Узнай по запаху»

<u>Цель:</u> выработка глубокого длительного вдоха, развитие обоняния.

Закрыть глаза и по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, яблоко,





« Загони мяч в ворота»

<u>Цель:</u> 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»

<u>Цель:</u> выработка медленного выдоха.

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







<u>Цель:</u> выработка длительного, сильного выдоха.

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





«Шарик»

<u>Цель:</u> 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





«Бегемотик»

<u>Цель:</u> 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)







«Часики»

<u>Цель:</u> 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».





«Ворона»

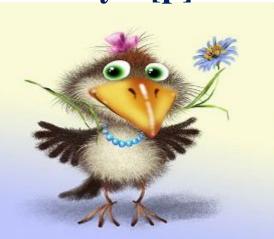
<u>Цель:</u> развитие плавного, длительного выдоха.

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:

«каррр»,

максимально растягивая

звук [р].





<u>«Жук»</u>

<u>Цель:</u> 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». 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 «y-x-x-x!» или «xa!»





«Бросим мяч»

<u>Цель:</u> развитие и совершенствование диафрагмального дыхания.

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

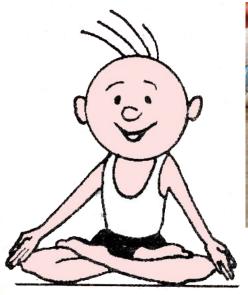
X-X>>.



«Маятник»

<u>Цель:</u> 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»

<u>Цель:</u> 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.





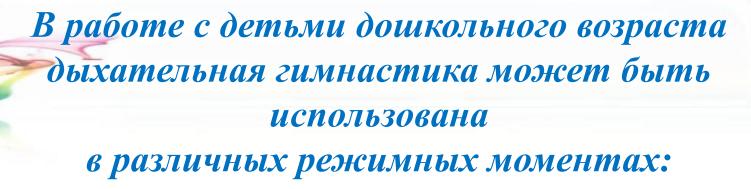
В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована

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 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.

