

Дыхательная

гимнастика для детей



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





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.



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



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;

Этапы последовательности выполнения дыхательной гимнастики

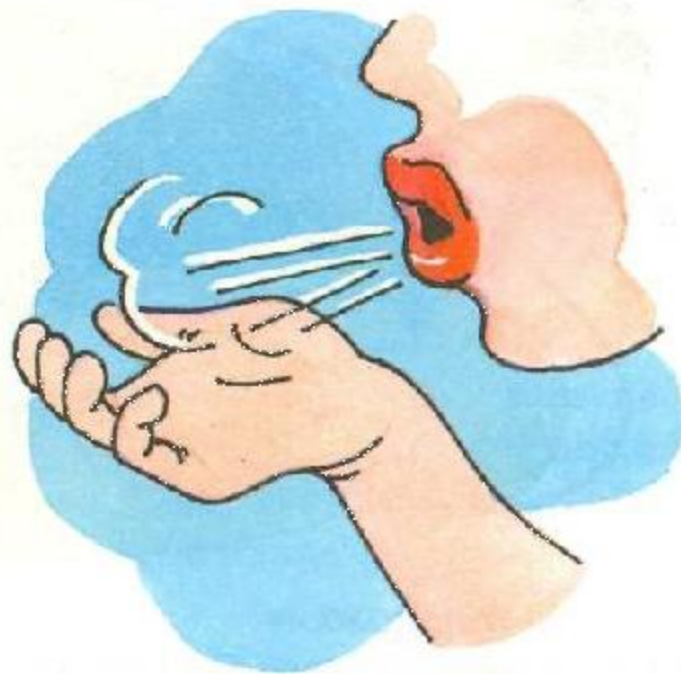
- Принять позу и зафиксировать её.
- Расслабиться.
- Сосредоточиться на предстоящем упражнении, обдумать его основные элементы.
- Сделать вдох.
- Выполнить дыхательное упражнение, согласно рекомендациям с озвученным выдохом.
- Отдохнуть после упражнения, приступить к следующему упражнению.



Дыхательная гимнастика.



Игра «Дудочка»



Игра «Погрели ладошки»

Дыхательное упражнение «Снегопад»

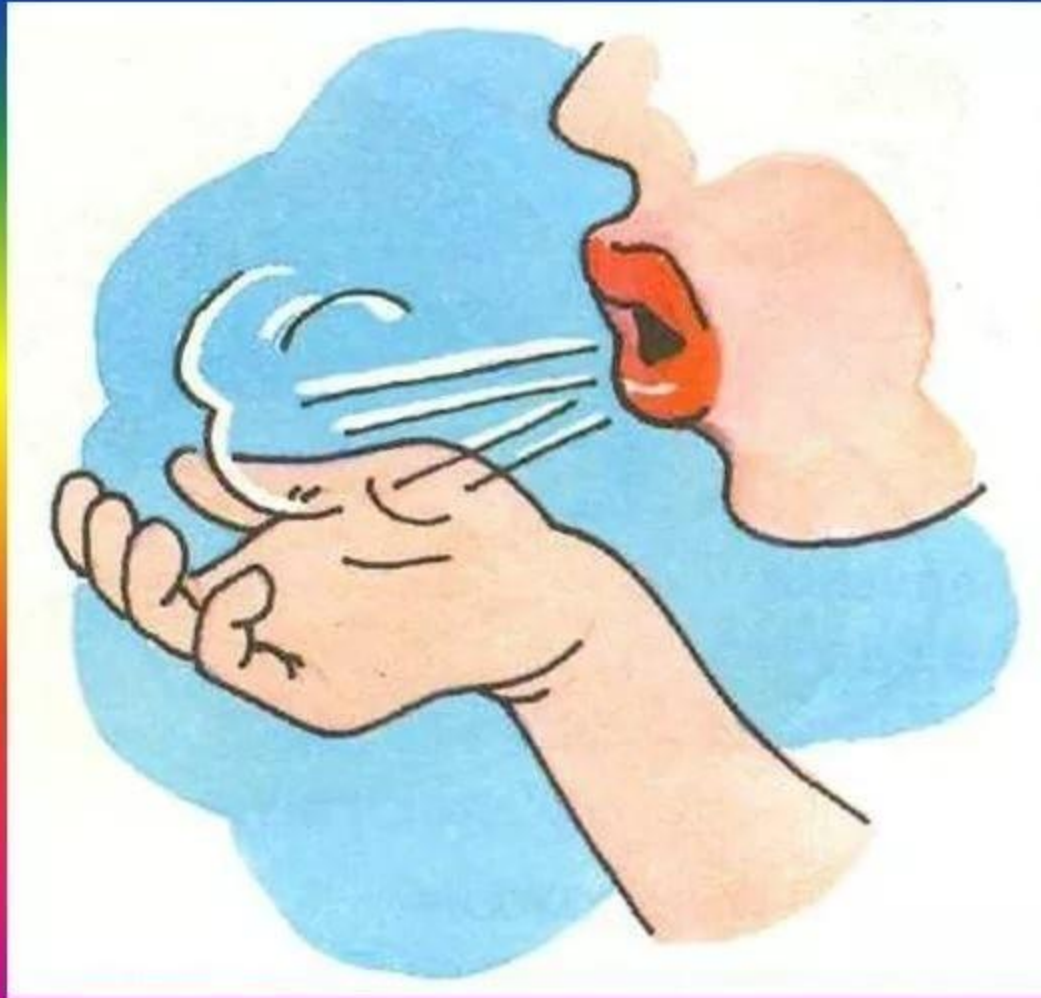




Дыхательное упражнение «Ветерок»



Развитие речевого дыхания.



Дыхательное упражнение **«Летят снежинки»**

Как подул Дед Мороз –
В воздухе морозном
Полетели, закружились
Ледяные звезды.

Кружатся снежинки
В воздухе морозном.

Падают на землю кружевные звезды.

Вот одна упала на мою ладошку

Ой, не тай, снежинка,
Подожди немножко.



Упражнение «Шарик»

Поочередно надувать щеки и втягивать их внутрь



Надувайся наш шар,
надувайся большой.
- Хлоп! Вот и лопнул.

