

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
«Детский сад № 1 компенсирующего вида г. Орска»

# Консультация для воспитателей Дыхательная гимнастика по методике Б.С. Толкачева



Выполнил: воспитатель Воронцова Л.И.

# Актуальность

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения.

В настоящее время отмечается увеличение детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, снижением сопротивляемости организма.

Для решения этой проблемы мы решили использовать оздоровительную методику дыхательной звуковой гимнастики Б.С. Толкачева



# Цель методики дыхательной звуковой гимнастики

- укрепление здоровья дыхательной мускулатуры детей;
- повышение сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям,
- формирование у дошкольников здорового образа жизни.



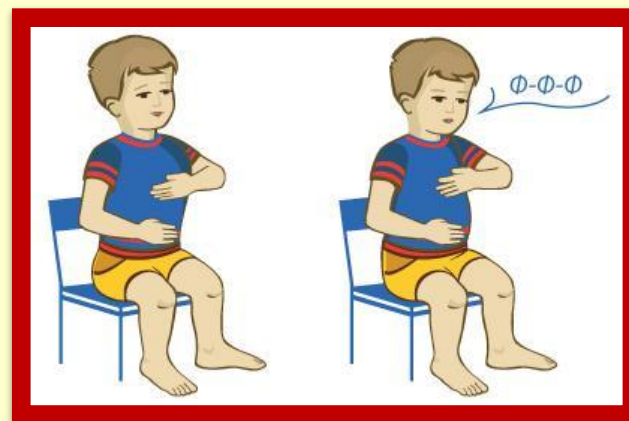
# Характеристика методики

## дыхательной звуковой гимнастики

- В структуру дыхательной гимнастики положено применение статистических, динамических и специальных дыхательных упражнений.
- Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлинненным и усиленным выдохом. с помощью звуковых дыхательных упражнений (произношение гласных (aaa; ууу; ооо), шипящих согласных(ш; ж) звуков и их сочетания).
- Желательно использовать в каждодневной практике упражнения с озвученным выдохом (р-р-р; п-ф-ф-ф; тик-так).
- Дыхательная гимнастика рекомендована часто болеющим детям.

# Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо:

- Дышать с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный, оздоровительный эффект.
- Концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.
- Дышать медленно для насыщения организма кислородом.
- Выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие.
- Дышать носом.



# Для благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо

- Все упражнения выполнять легко, естественно, без усилий и напряжения;
- Находиться в состоянии глубокого расслабления
- Дыхательную гимнастику желательно проводить в образно – игровой форме.
- Начинать необходимо с меньшей дозировки и с упрощенной формы выполнения с постепенным усложнением.
- У младших дошкольников дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5) количеством повторений.
- У старших дошкольников эти упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до (6-8) раз.



# 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.



# Формы проведения дыхательной гимнастики

Общеобразовательная деятельность

утренняя гимнастика

прогулки (температура – выше 10-12 \*)

праздники

гимнастика после сна и т.д.





# Универсальность дыхательной ГИМНАСТИКИ

- не имеет противопоказаний;
- очень результативна;
- повышает внимание и улучшает память;
- в сочетании со звуковыми упражнениями, эффективна в логопедической работе;
- улучшает речевое дыхание и звучность речи;
- устраняет гнусавость, нарушения темпа и ритма речи;
- лечебная и профилактическая;
- оздоровительная и развивающая;
- восстанавливает силы и улучшает настроение;
- выполняется сидя, лежа, стоя, в помещении и на улице;
- выполняется как по частям, так и комплексно;
- используется с раннего возраста, как индивидуально, так и с группой детей.



# Упражнения дыхательной звуковой гимнастики

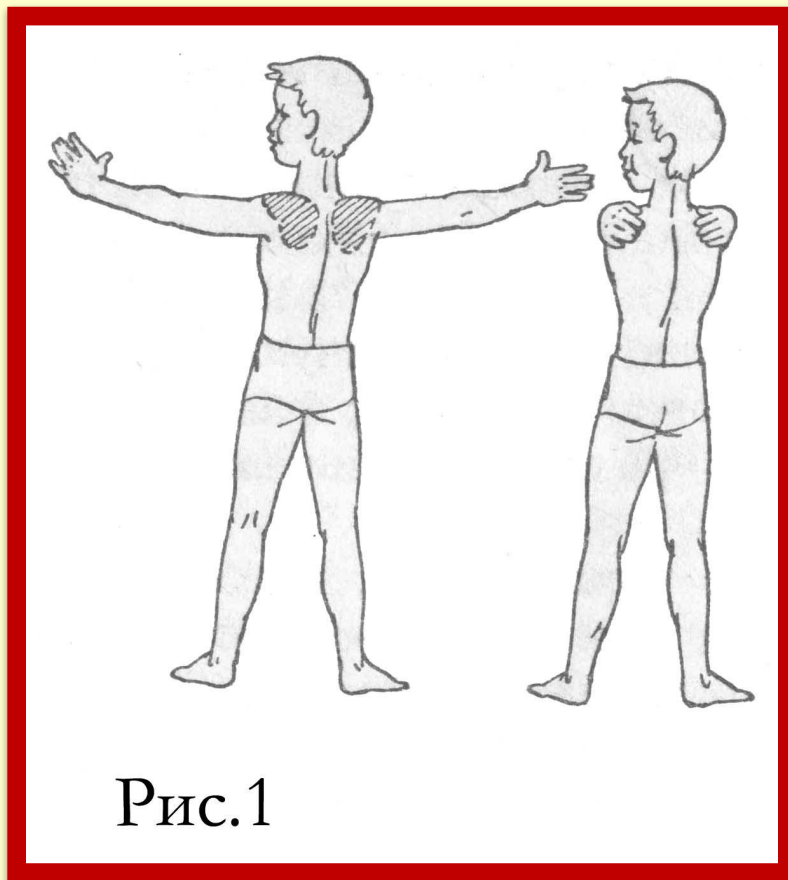


Рис.1

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч и максимально отведены назад, кисти с повернутыми вперед ладонями.

На счет 1 – движением вперед руки молниеносно скрестить перед грудью, хлестнуть по лопаткам (громкий мощный выдох),

На счет 2 – плавно, медленно вернуться в и.п., диафрагмальным вдохом выпятить живот).



# Упражнения дыхательной звуковой гимнастики



И.п. стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх.

На счет 1 – опускаясь на стопы, наклон вперед, округлив спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, хлестнуть кистями по лопаткам (громкий мощный выдох).

Вернуться в и.п. диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

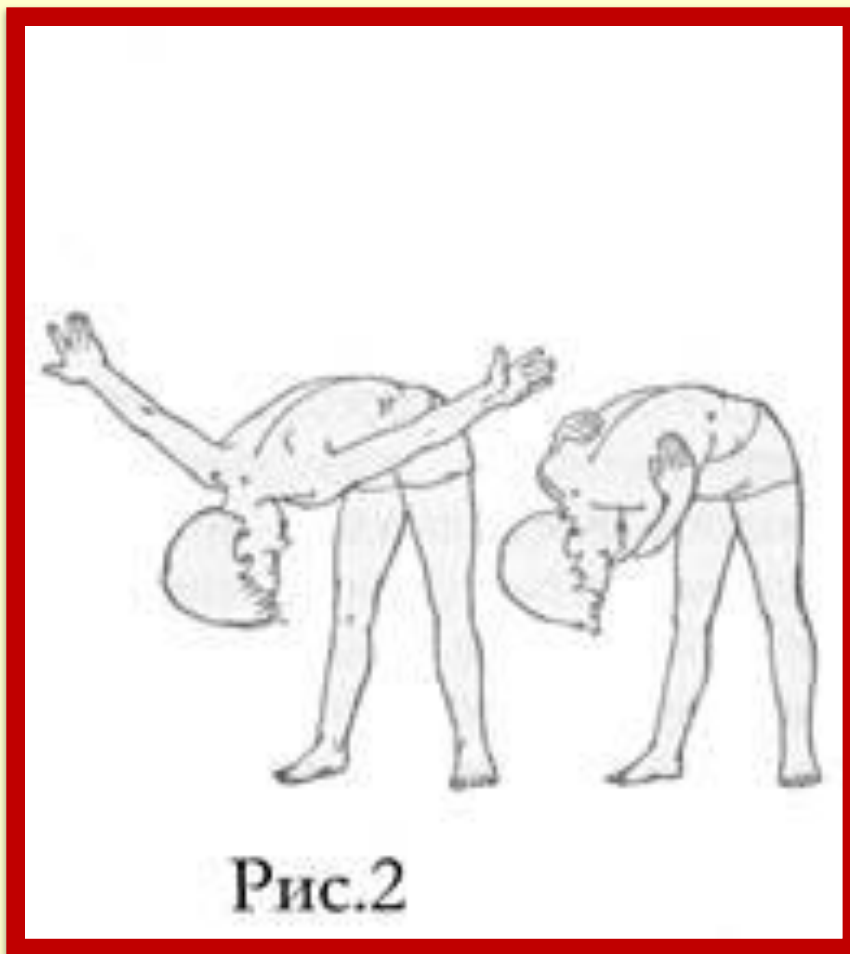


Рис.2

# Упражнения дыхательной звуковой гимнастики



И.п. – стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы сплетены (как бы держат топор). На счет 1 – опускаясь на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, резкое движение руками вперед-вниз-назад, как рубка топором (громкий мощный выдох), на счет 2 – плавно вернуться в и.п., диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

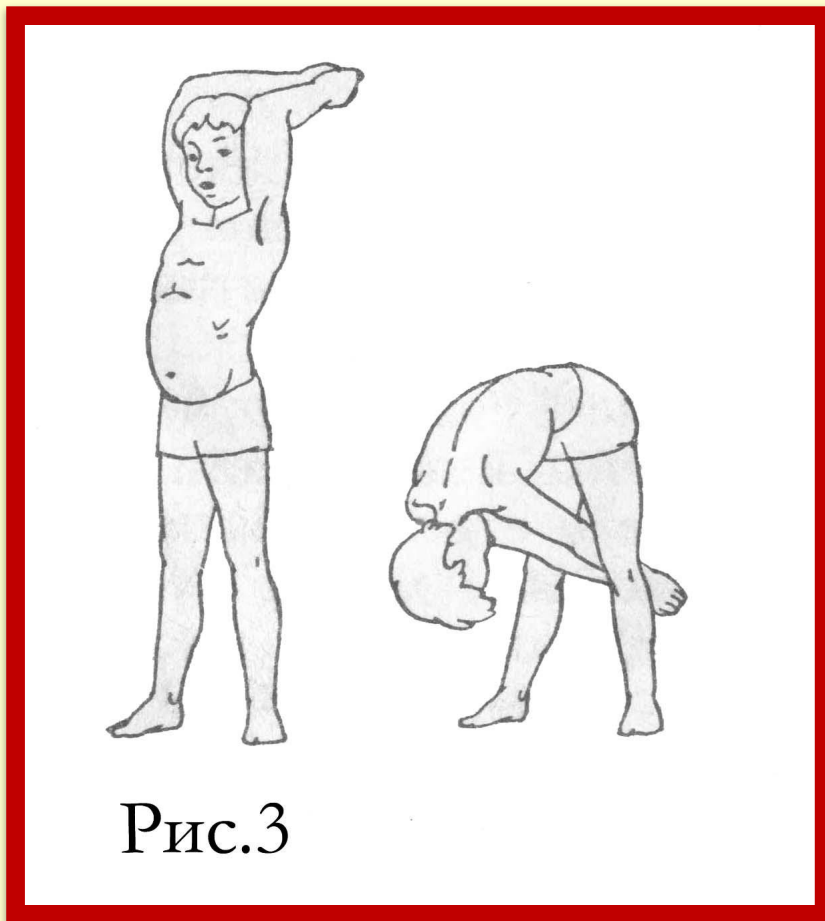


Рис.3

# Упражнения дыхательной звуковой гимнастики

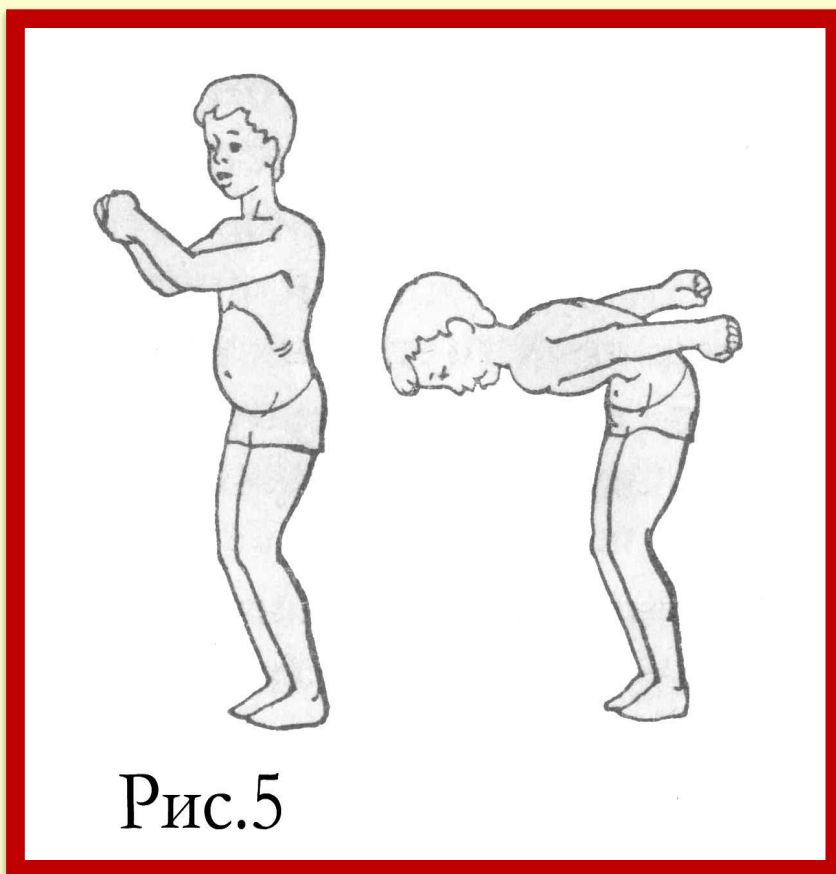


Рис.5

**И.п. – стоя на носках, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине «лыжни», руки вперед, кисти «сжимают лыжные палки».**

**На счет 1 – опускаясь на стопы, присесть и наклониться вперед до касания животом бедер, руки вниз-назад до отказа, (мощный громкий выдох).**

**На счет 4 – вернуться в и.п., диафрагмальным вдохом выпячивая живот.**



# Упражнения дыхательной звуковой гимнастики

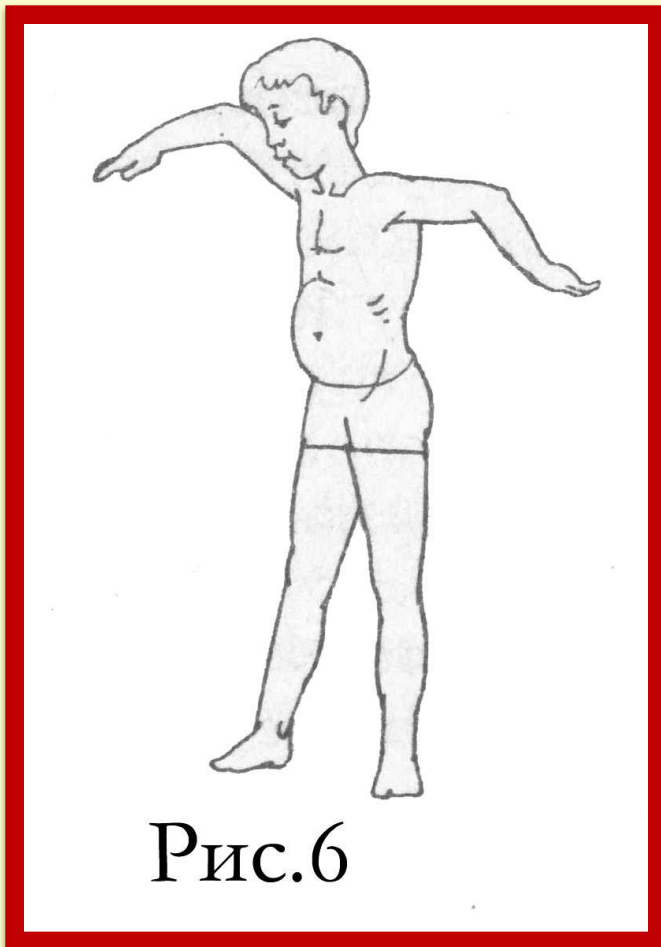


Рис.6

И.п. – стоя, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, правая рука вперед-вверх, кисть сжата, как для «гребка», левая рука симметрично сзади, кисть расслаблена.

На счет 1–2 – четыре-пять быстрых круговых движений руками, как при плавании кролем на груди (мощный выдох), совершая полный диафрагмальный вдох, выпячивая живот.



# Упражнения дыхательной звуковой гимнастики

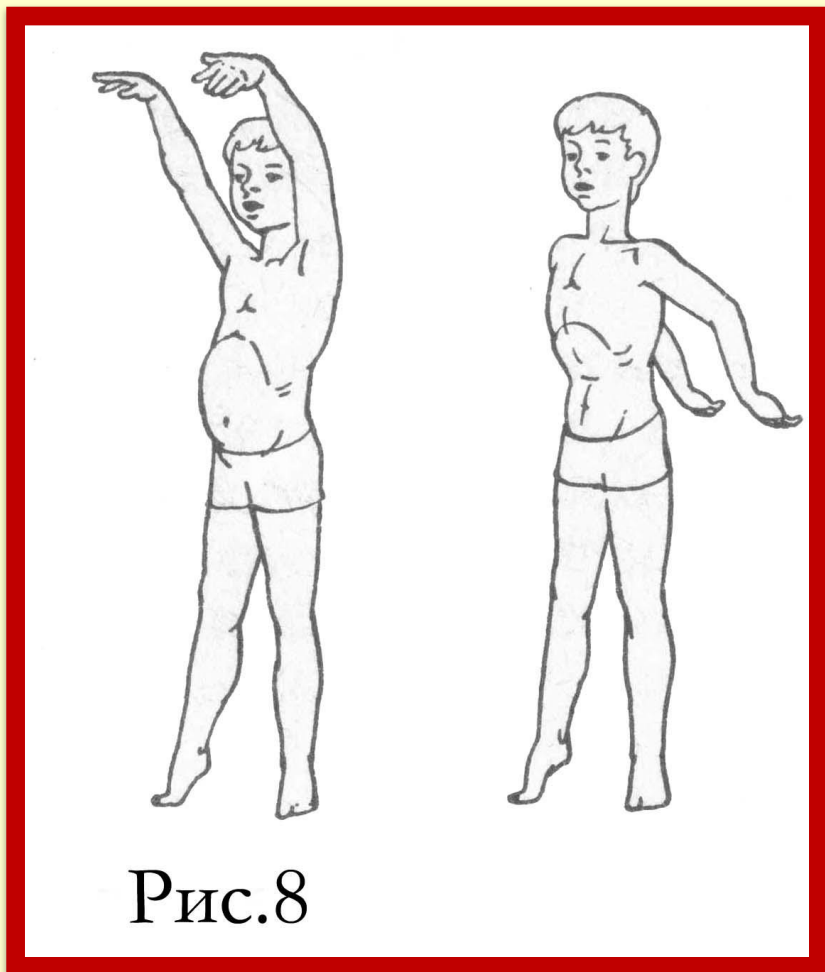


Рис.8

И.п. стоя на носках, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки вперед-вверх, кисти сжаты, как для «гребка». На каждый счет – «гребок», как при плавании баттерфляем, затем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, немного согнув ноги и увеличив наклон (мощный выдох); руки через стороны вверх-вперед, кисти расслаблены, вернуться в и.п., раздувая живот диафрагмальным вдохом.



# Упражнения дыхательной звуковой гимнастики



И.п. – упор лежа, опираясь прямыми руками о пол. На счет 1 – упор присев (одновременно мощный выдох).

На счет 2– вернуться в и.п. толчком (диафрагмальный вдох).

Оба движения выполнить за 1 с.

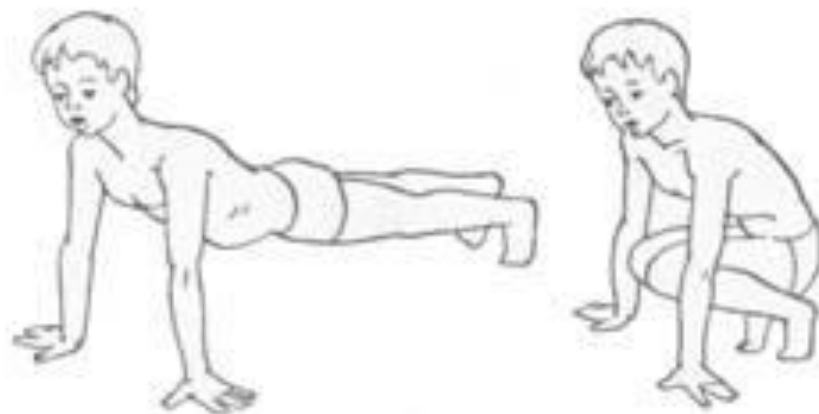


Рис.10





# Упражнения дыхательной звуковой гимнастики

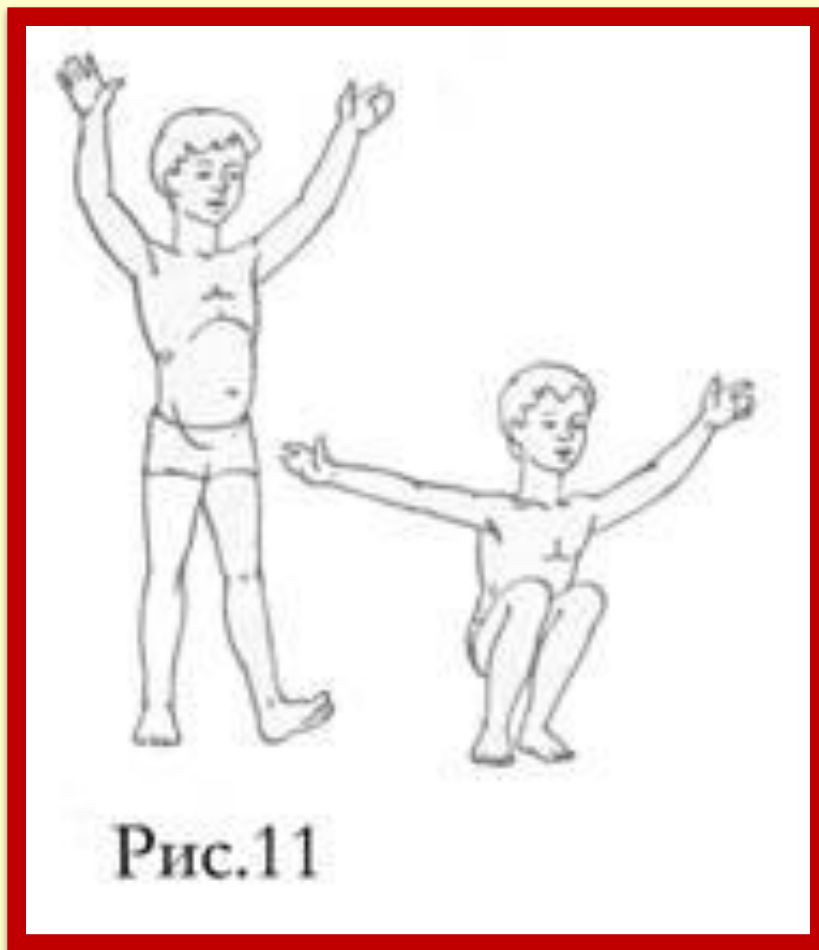


Рис.11

И.п. – стоя, слегка присев на левой ноге, носок повернут влево, правая нога впереди на пятке, носок повернут вправо, голова поднята, руки согнуты в локтях, отведены в стороны.

На счет 1 – подпрыгнуть и присесть, пятки вместе, носки врозь (мощный выдох).

На счет 2 – подпрыгнуть, меняя положение ног – левая впереди на пятке, затем вернуться в и.п., раздувая вдохом живот. Все движения выполнить за 1 с.



# Используемая литература



- 1. Онучин Н.А. «Дыхательная гимнастика для детей»  
Издательство: АСТ, 2005.
- 2. Подольянская Е. И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок» Издательство «Учитель», 2009 г.
- 3. Пантелеева Е.В. «Дыхательная гимнастика для детей»  
Издательство «Человек», 2012 г. Серия «Vita longa»
- 4. Щетинин М.Н. «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой» под ред. Копыловой О.С.:Метафора,2012 г.



Спасибо

