

Дыхательная гимнастика в детском саду



Фоминых Оксана Владимировна
Инструктор по физической культуре
МБДОУ № 18 «Рябинка»

Микробы и вирусы часто одолевают детей, подрывают его иммунитет. Оградить ребенка от простудных заболеваний не легкая задача.

Чтобы не болеть, нужно научиться правильно дышать.

В этом поможет дыхательная гимнастика.

Обучив ребенка простым дыхательным упражнениям мы внесем неоценимый вклад в его здоровье и профилактику простудных заболеваний.



Зачем нужна дыхательная гимнастика?

- Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма.*
- Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение.*
- Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением.*
- Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, физиотерапевтическое).*
- Развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.*

Важно!

- *Заниматься в чистом, проветренном, не сыром помещении.*
- *Температура воздуха должна быть на уровне **18-20 С.***
- *Одежда не должна стеснять движений.*
- *Не заниматься сразу после приема пищи.*
- *Не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.*



Правила выполнения дыхательных упражнений

- 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).*

Упражнения для дыхательной гимнастики

□ Качели.

Ребенок находится в положении лежа, на живот в области диафрагмы кладут легкую игрушку.

Взрослый произносит слова:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

(Вдох и выдох – через нос).



Упражнения для дыхательной гимнастики

□ Бегемотик.

Ребенок сидит на ковре, кладет ладонь на область диафрагмы, глубоко дышит. Взрослый говорит слова:

*Сели бегемотики,
потрогали животики.*

*То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).
(Вдох и выдох через нос).*



Упражнения для дыхательной гимнастики

□ Часики.

Ребенок стоит, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».



Упражнения для дыхательной гимнастики

□ Надуй шарик.

Ребёнок стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, произнося «ффф» медленно сводит руки, соединяя ладони над головой. Далее «шарик лопнул» - ребенок хлопает в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «иши», вытягивая губы трубочкой, опускает руки и приседает. Из «шарика вышел воздух».



Упражнения для дыхательной гимнастики

□ Петушок.

*Ребенок стоит прямо, ноги врозь, руки внизу. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произнести:
«ку-ка-ре-ку».*



Упражнения для дыхательной гимнастики

□ Паровозик.

Ходьба по залу, делая попеременные движения руками и произнося:

«чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться

и говорить «ту-тууу».



Упражнения для дыхательной гимнастики

□ Вырасти большой.

Ребенок стоит 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!»



Где использовать дыхательную гимнастику ?

- Во время закаливающих мероприятий;*
- На занятиях по логоритмике;*
- После любой двигательной деятельности;*
- На утренней гимнастике;*
- После дневного сна в сочетании с физическими упражнениями;*
- В домашних условиях.*

*Дыхательные упражнения кажутся детям
сложными.*

*Но необходимо помочь детям, превратив
скучные упражнения в веселую игру.*



*Давайте растить
детей здоровыми!*

