


Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение «Новокрымский детский сад «Ромашка»

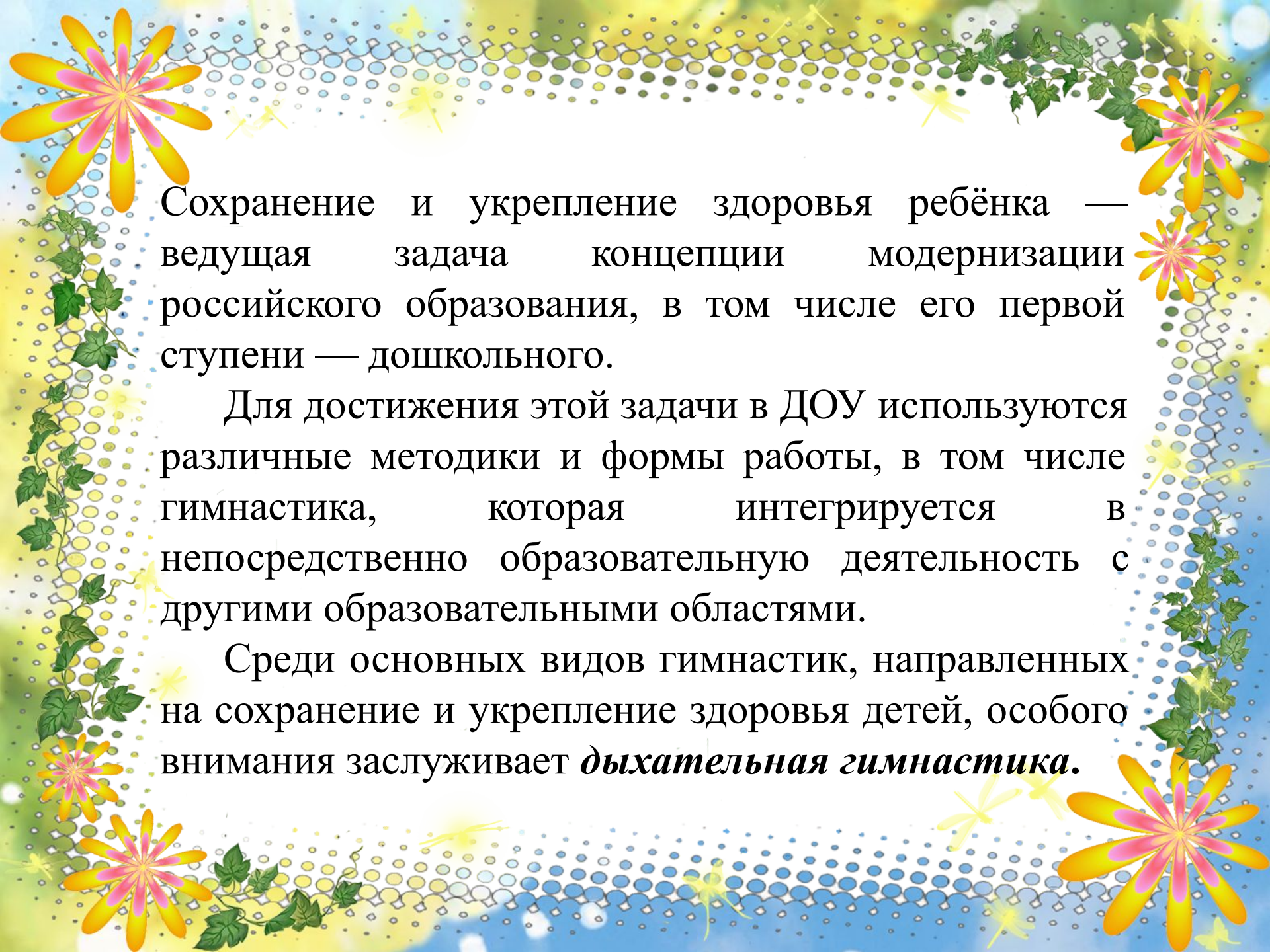


*«Роль дыхательной гимнастики в
здоровье детей дошкольного
возраста»*

*Подготовила:
воспитатель
МДОУ «Новокрымский детский сад
«Ромашка»*

Кукса Елена Анатольевна



A decorative border surrounds the text, featuring stylized flowers in shades of yellow, pink, and orange, green leaves, and a pattern of small blue and yellow dots on a light background.

Сохранение и укрепление здоровья ребёнка — ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени — дошкольного.

Для достижения этой задачи в ДОО используются различные методики и формы работы, в том числе гимнастика, которая интегрируется в непосредственно образовательную деятельность с другими образовательными областями.

Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает *дыхательная гимнастика*.

Александра Николаевна
Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат,
говорят, кричат и поют, потому что болеют,
а болеют потому что не умеют правильно
дышать. Научите их этому – и болезнь
отступит».





Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

Согласно статистическим данным, уровень распространенности заболеваний органов дыхания у детей очень высок. Дыхательная система малышей несовершенна. Жизненная емкость легких мала, а потребность в кислороде велика. Слизистая дыхательных путей очень нежная, легко воспаляющаяся. И без того узкие дыхательные ходы при заболевании становятся еще уже, и ребёнку становится трудно дышать.

восстановлению
носового
дыхания при его
нарушении

-профилактике
возникновения
болезней
дыхательных
путей

-воспитанию
правильного
речевого
дыхания

**Регулярные
занятия
дыхательной
гимнастикой
способствуют**

-способствует
полноценному
физическому
развитию

-улучшению
эмоционального
настроя



Советы по проведению дыхательной гимнастики

1

Дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи.

2

Перед гимнастикой необходимо очистить нос.

3

Нагрузка на ребенка должна увеличиваться постепенно, за счет увеличения повторений и усложнения упражнений;

4

Необходимо учитывать состояние каждого ребенка: при необходимости делать паузы, менять темп выполнения на более медленный, уменьшать дозировку в упражнении.



Советы по проведению дыхательной гимнастики

5

Педагогу предварительно необходимо самому освоить технику выполнения дыхательных упражнений.

6

Вначале рекомендуется показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить.

7

Выполнять упражнения вместе с детьми.

8

Дыхательную гимнастику рекомендуется проводить в игровой форме. Воспитателю необходимо самому быть эмоциональным, включаться в игру заряжать детей своей энергией.

Советы по проведению дыхательной гимнастики

9

Для поддержания интереса можно объединять упражнения в комплекс единым сюжетом, меняя игровые приемы и мотивацию .

10

Для сохранения интереса и внимания маленьких дошкольников при организации игровых сюжетов в образовательном процессе можно использовать наглядность — декорации, костюмы.

A decorative border surrounds the slide, featuring stylized flowers in shades of yellow, orange, and pink, intertwined with green vines and leaves. The background has a light blue and white dotted pattern.

Последовательность выполнения действий дыхательной гимнастики

1. Зафиксировать позу;
2. Расслабиться;
3. Сосредоточиться;
4. Выполнить упражнение;
5. Отдохнуть.

Игровые упражнения для выработки дыхания

«Свеча»

Цель: выработка
медленного выдоха.

В правой руке держать
цветные полоски бумаги;
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.



«Ветерок в бутылке»



«Тучка с дождиком»



«Воздушный футбол»

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный ВЫДОХ.



«Окно с занавеской»



«Сдуй одуванчик»





Упражнения на развитие речевого дыхания



«Гуси»
Цель:

«Аист»

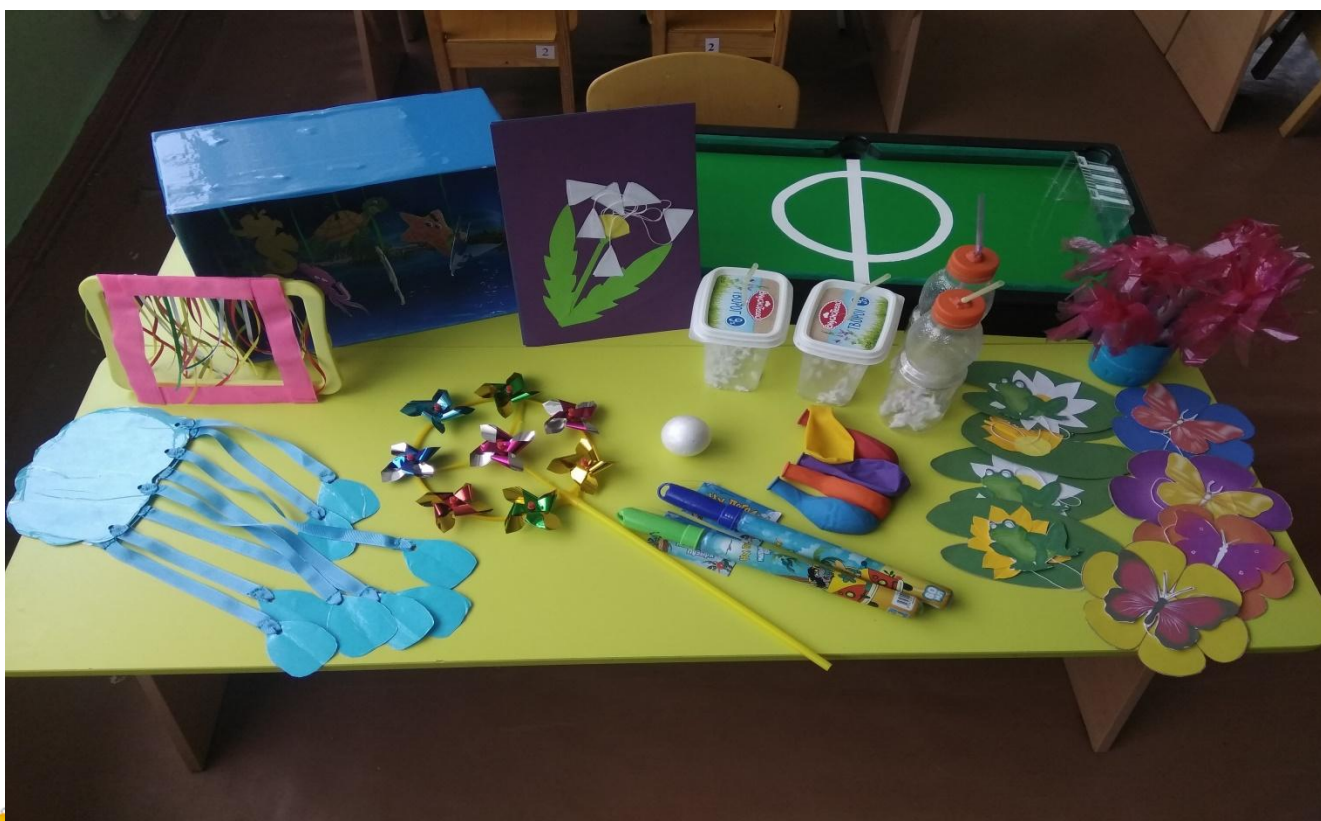
«Насос»



Карточка дыхательной гимнастики



**Тренажеры для дыхательной
гимнастики «Дышим правильно —
болеем мало!»**









**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**

