A photograph of a woman and a young girl in a field of dandelions. The woman is on the right, smiling and blowing on a dandelion. The girl is on the left, also smiling and blowing on a dandelion. The background is a soft-focus field of green grass and white dandelion heads.

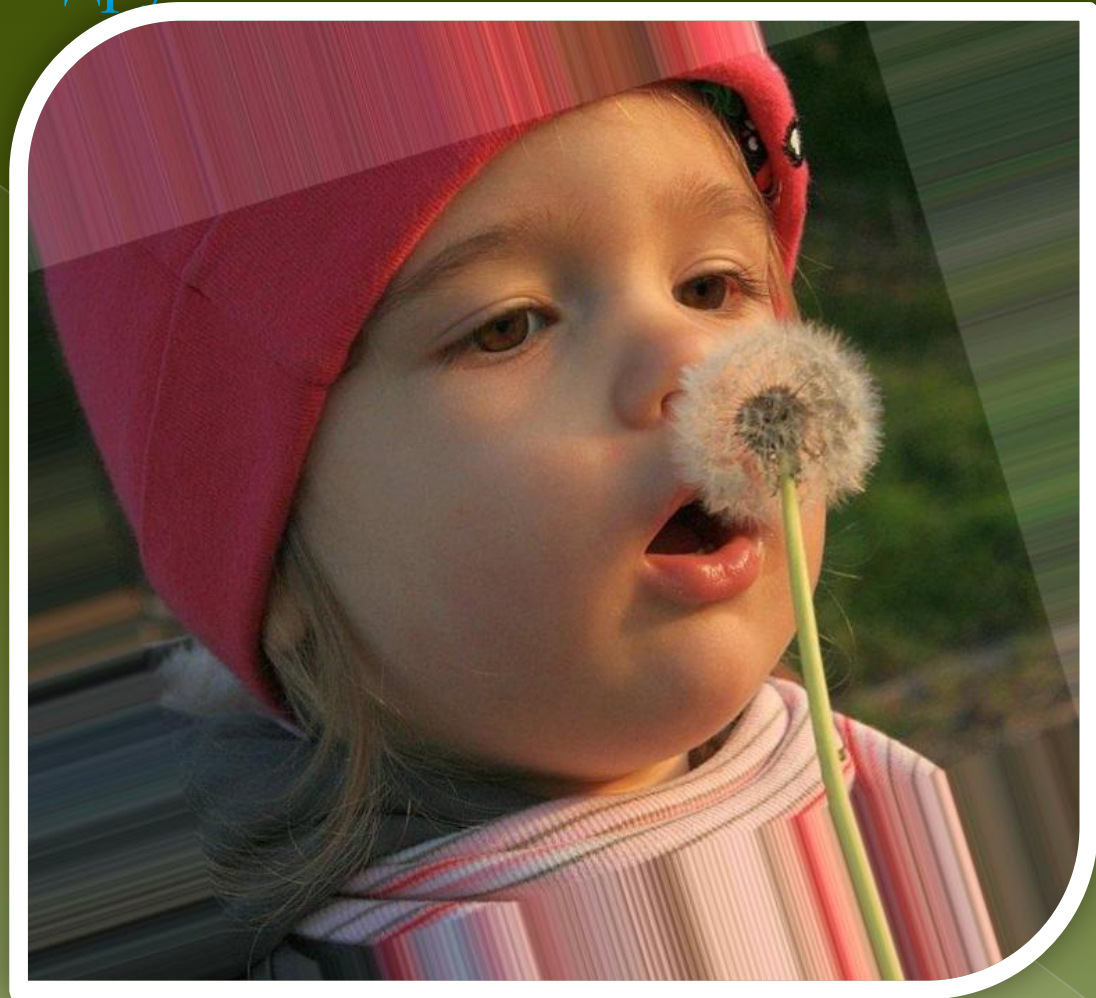
Подготовила:
воспитатель 1-ой
младшей группы
Ларионова О.П.

Мастер класс на тему: «Дыхательная гимнастика как средство укрепления здоровья детей в ДОУ»

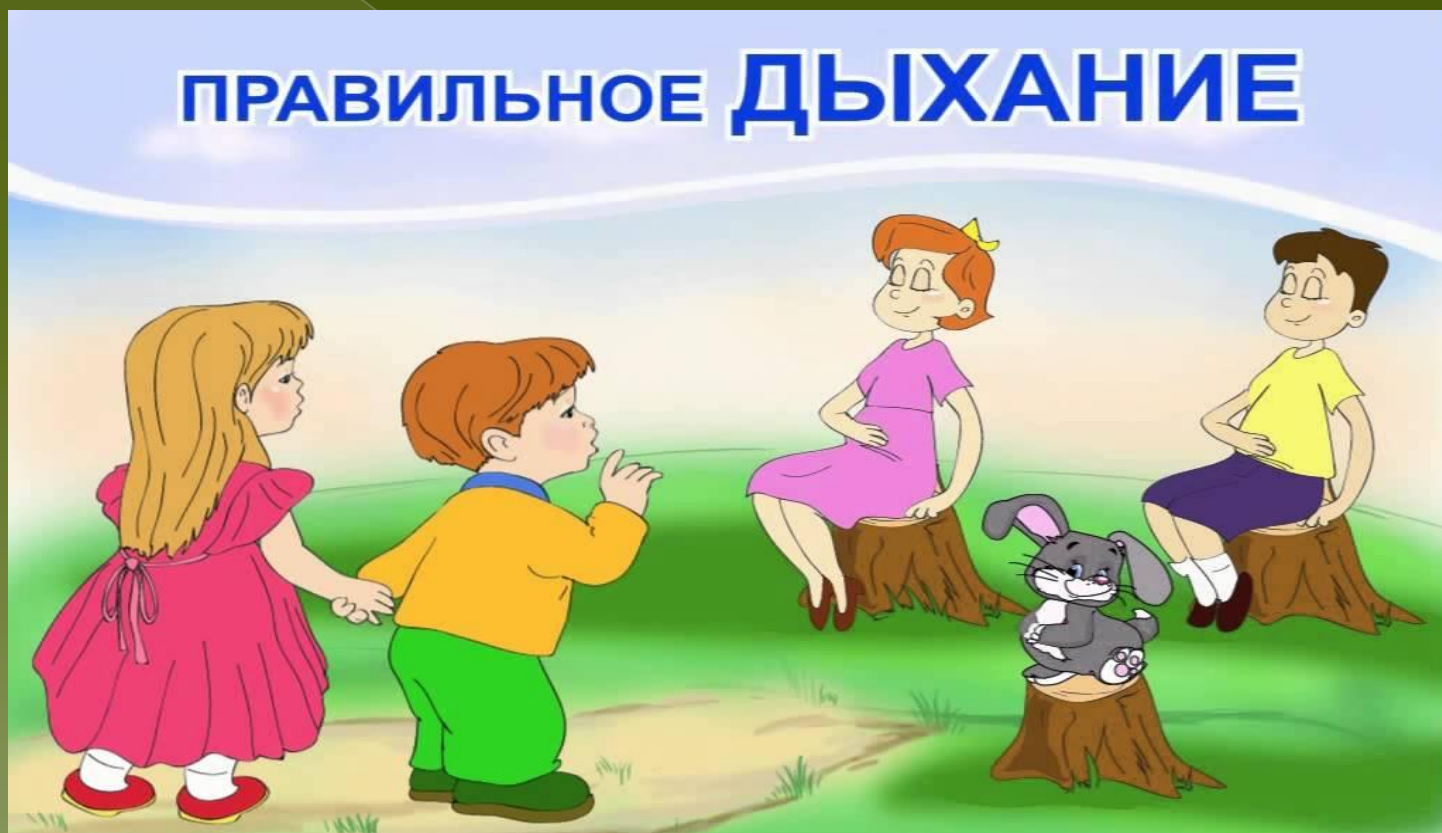
Без правильного дыхания невозможна и хорошо звучащая речь!



Следует различать *физиологическое (жизненное) дыхание* и *речевое дыхание*, которые значительно отличаются друг от друга.



- ◎ «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».
А.Н. Стрельникова.



Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка.



Правила дыхательной гимнастики:



- 1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его.
- 2. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
- 3. Перед выполнением дыхательных упражнений ребенок должен успокоиться.

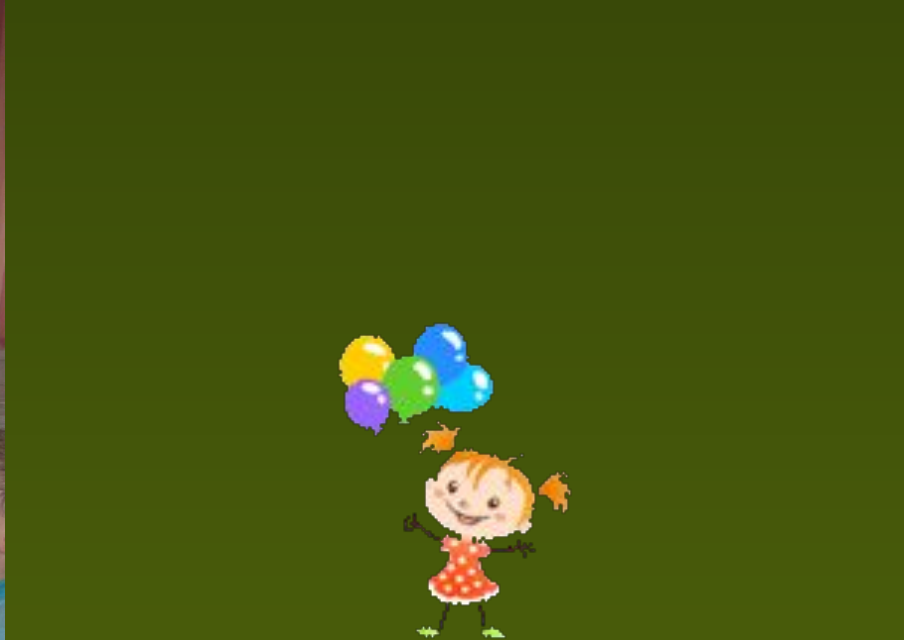
Особенности использования дыхательной гимнастики:

- 1. Дети охотнее выполняют дыхательную гимнастику, если она идет в музыкальном сопровождении.
- 2. Весь комплекс необходимо превратить в игру. Все основные правила выполнения упражнения даются в игровой форме. Все упражнения имеют игровые названия, например: «Костер», «Насос» и так далее.
- 3. Необходима мотивация для выполнения дыхательной гимнастики. У дошкольников отсутствует мотивация сохранения и укрепления собственного здоровья, поэтому необходима вводная беседа о важности этих упражнений.
- 4. Важное условие эффективности такой гимнастики в том, что её нужно выполнять регулярно, без перерывов.



















- ◎ Подходи ко мне,
дружок,
- ◎ И садись скорее в
кружок.
- ◎ Носик ты быстрее
найди,
- ◎ Мне скорее
покажи.



- ⦿ Надо носик очищать,
- ⦿ На прогулку собирать.
- ⦿ Ротик ты свой закрывай,
- ⦿ Только с носиком гуляй.



- ⦿ Вот так носик-баловник!
- ⦿ Он шалить у нас привык.
- ⦿ Тише, тише, не спеши,
- ⦿ Ароматом подыши.
- ⦿ Хорошо гулять в саду
- ⦿ И поет нос: «Ба -бо-бу».



- ⦿ Надо носик нам погреть,
- ⦿ Его немного потереть.
- ⦿ Нагулялся носик мой.
- ⦿ Возвращается домой



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!!

