

*Дыхательная гимнастика  
как одна из  
здоровьесберегающих  
технологий*

*Подготовила:  
учитель– логопед Позднякова О.А.*

За последние годы резко ухудшилось и состояние здоровья детей первых семи лет жизни. Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем – ОРВИ, ОРЗ. Поэтому целесообразно с раннего возраста уделять должное внимание укреплению и оздоровлению организма. Значительную роль в этом играет дыхательная гимнастика.





Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.



# С чего начать?

Сначала учим детей общим дыхательным упражнениям:

1. учим дышать при закрытом рте: тренируем носовой выдох.

2. затем тренируем ротовой выдох, закрывая при этом ноздри.

3. Учим задерживать дыхание на 1-2 секунды.

4. На следующем этапе учим направленной воздушной струе (помним, что воздух должен проходить по середине языка, щёки при этом не надуваются).

# Правила проведения 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. При выполнении дыхательных упражнений не следует переутомлять ребёнка ( длительность выполнения упражнений не больше 5 минут), следите за тем, чтобы ребёнок не напрягал плечи, шею.**
- 4. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после приема пищи. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.**
- 5. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт или музыку.**
- 6. Дозируйте количество и темп проведения упражнений.**
- 7. Дыхательная гимнастика проводится с детьми в игровой форме.**

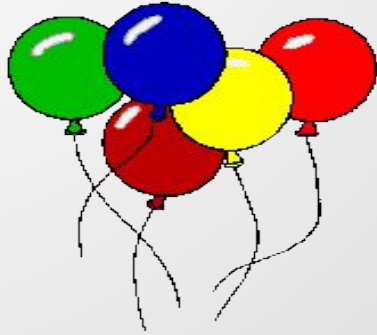
# Игры и игровые упражнения



**«Жук»** - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

**«Греем руки»** - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.





**«Шарик»** -  
представить себя  
воздушным шариком;  
на счет 1,2,3,4, сделать  
четыре глубоких  
вдоха и задержать  
дыхание. Затем на  
счет 1-5 медленно  
выдохнуть.

**«Задуй упрямую свечу»** - В  
правой руке держать  
цветные полоски бумаги;  
левую ладонь положить на  
живот; вдохнуть ртом,  
надуть живот; затем  
длительно выдыхать  
«гасить свечу».

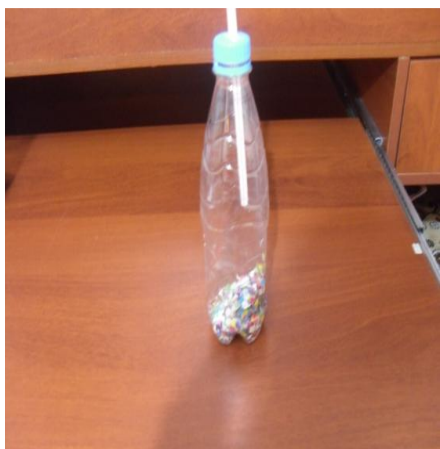


# Дыхательные тренажеры





# Пособия, направленные на развитие воздушной струи



# Дыхательные тренажеры на лексические темы

«Зима»



«Осень»

