

---

# **«Дыхательная гимнастика как средство оздоровления детей раннего и дошкольного возраста»**



**Подготовила: учитель-логопед Е.В. Емельянова**

# ПОЧЕМУ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА НУЖНА?

---

- Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма.
- Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.
- Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

# ПОЧЕМУ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА НУЖНА?

---

- Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.
- Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.
- Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

# РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

---

- ▣ **Правильное речевое дыхание является основой звучащей речи. Оно обеспечивает нормальное голосо - и звукообразование, сохраняет плавность и музыкальность речи.**

Таблица

<p>Физиологическое (жизненное) дыхание</p>	<p>Речевое дыхание</p>
<p>Фазы: вдох-выдох-пауза</p>	<p>Фазы: вдох-пауза-выдох</p>
<p>Происходит непроизвольно, рефлексивно, вне вашего сознания.</p>	<p>Происходит сознательно, произвольно, контролируемо, управляемо.</p>
<p>Назначение: осуществление газового обмена.</p>	<p>Назначение является основой голосообразования, формирования речевых звуков, речевой мелодики.</p>
<p>Вдох и выдох через нос.</p>	<p>Вдох и выдох через рот.</p>
<p>Время, затраченное на вдох и выдох, примерно одинаковое (4:5).</p>	<p>Выдох значительно длиннее вдоха (1:2 или 1:3). Чем длиннее фраза, тем длиннее выдох.</p>
<p>Смена фаз дыхания однообразно- ритмическая.</p>	<p>В смене фаз дыхания ритмической последовательности нет.</p>

## ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ:

---

- ▣ • малый объем легких;
- ▣ • слабая дыхательная мускулатура;
- ▣ • слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышной речи (часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных);
- ▣ • неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха ( в результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом; нередко из-за этого он не договаривает конец слова или фразы);
- ▣ • неумелое распределение дыхания по словам (ребенок вдыхает в середине слова (мы с мамой пой — (вдох) — дем гулять));
- ▣ • торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием»;
- ▣ • слабый выдох или неправильно направленная выдыхаемая воздушная струя, которая, в свою очередь, приводит к искажению звуков.

# ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ:

---

- не заниматься в пыльном, непроветренном, или 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.



## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ:

- 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).

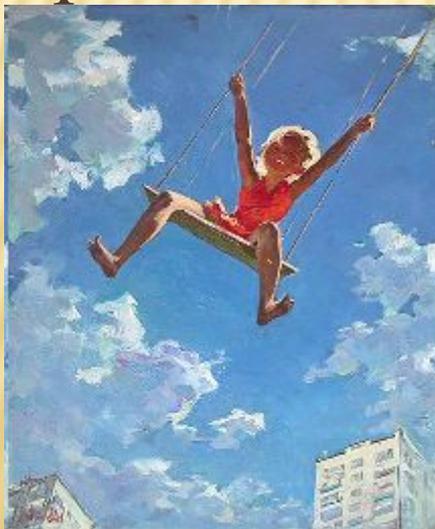
ОБУЧИВ РЕБЁНКА ПРОСТЫМ И ВЕСЕЛЫМ ДЫХАТЕЛЬНЫМ  
УПРАЖНЕНИЯМ, ВЫ СДЕЛАЕТЕ НЕОЦЕНИМЫЙ ВКЛАД  
В ЕГО ЗДОРОВЬЕ



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

## □ Качели.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:



*Качели вверх (вдох),  
Качели вниз (выдох),  
Крепче ты, дружок, держись.*

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

## □ Бегемотик.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

*Сели бегемотики,  
потрогали животики.*

*То животик поднимается (вдох),*

*То животик опускается (выдох).*



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

### □ Часики.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «ТИК-ТАК».



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

## ▣ **Надуй шарик.**

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

---

## ▣ **Ворона.**

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе:

«карррр»,

максимально растягивая

звук [р].



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

### □ Курочка.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

### □ Жук.

ИП: ребёнок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у, посижу и пожужжу».



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

### □ Петушок.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох),

произносить:  
«ку-ка-ре-ку».



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

### □ **Подуй на одуванчик.**

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как

будто хочет сдуть с одуванчика пух.



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

## □ Паровозик.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

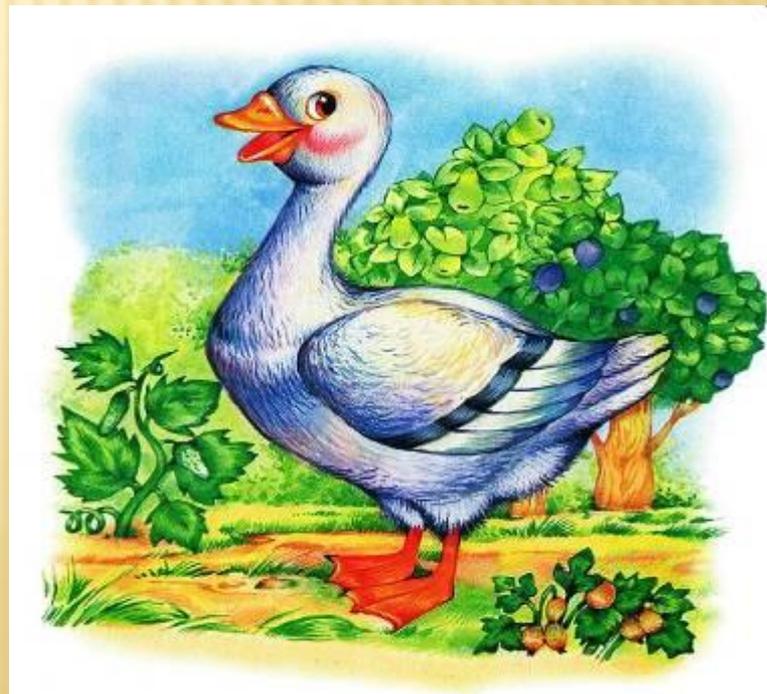
## □ Гуси летят.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны,

на выдох - опустить вниз

с произнесением

длинного звука «г-у-у-у».



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

---

## □ Бросим мяч.

ИП: стоя, руки с мячом подняты вверх.  
Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х».



В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЫХАТЕЛЬНАЯ  
ГИМНАСТИКА МОЖЕТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНА  
В РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ:

---

- На занятиях оздоровительного характера;
- Как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки;
- В утренней гимнастике;
- После оздоровительного бега;
- После дневного сна в сочетании с физическими упражнениями;

В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА МОЖЕТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНА В РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ:

---

- В закаливающих мероприятиях;
- На занятиях по логоритмике;
- В любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состояния детей);
- В домашних условиях.