

ГБДОУ детский сад №45 компенсирующего
вида

Красносельского района Санкт-
Петербурга

Дыхательная гимнастика как Здоровьесберегающая технология

В работе учителя-логопеда

Представила:
Учитель-Логопед
Бодренкова Светлана
Николаевна



Цели и задачи дыхательной гимнастики

здоровья

правильное дыхание улучшает работу головного
упражнениями в работе мозга, сердца и нервной системы ребенка,
дыхательная гимнастика способствует формированию
дыхательной и пищеварительной системы
организма, умение управлять в себе
Коррекция общего состояния здоровья
нарушений

Требования к выполнению дыхательных упражнений

- Выполнять упражнения **каждый день** по 3 – 6 минут
- Проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях
- Вдыхать воздух через нос, выдыхать – через рот
 - После выдоха перед новым вдохом сделать **остановку** на 2 – 3 секунды







**Спасибо за
внимание !**

