

***ДЫХАТЕЛЬНАЯ
ГИМНАСТИКА КАК
СРЕДСТВО
ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ДЕТЕЙ***

**Воспитатель МБДОУ «Детский сад
№18»
Халманских Александра**



Актуальность.

Наша задача, совместно с родителями сформировать правильное отношение к собственному здоровью. Одним из видов здоровьесберегающей деятельности, направленной на сохранение и повышение резервов здоровья, является дыхательная гимнастика. Когда человек дышит ртом, слизистая рта быстро пересыхает, часто появляется жажда. К тому же инфекции легче забраться в гортань, трахею и бронхи. Врачи говорят - дышите носом, а не ртом. Но ребёнок дышит не как надо – он дышит, как получится.

Цель:

- Сформировать у детей умение правильно дышать через игровые упражнения. Задачи:
- Способствовать сохранению здоровья детей.
- Научить правильно дышать, (максимально наполнять лёгкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освободить лёгкие от остаточного воздуха, выталкивая его путём сжатия лёгких).
- Развивать силу дыхания.
 - Развивать речевое дыхание в процессе произнесения стихотворных строк, мимику, умение сочетать речь с движениями.
 - Укрепить и активизировать мышцы губ, развивать дыхательную мускулатуру.

«БУРЯ В СТАКАНЕ»

ЦЕЛЬ: развитие сильного
плавного выдоха;
активизация губных
мышц.



«ВОЛШЕБНЫЙ ВЕТЕРОК»

ЦЕЛЬ: развитие сильного плавного направленного выдоха;
активизация губных мышц.



«Веселый шарик».

Цель: развитие сильного ротового выдоха; обучение умению дуть через трубочку; активизация губных мышц.



«Колобок».

Колобок-колобок,
Ты румяный бочок,
По дорожке ты катись,
Лесных зверей берегись.

*Сделать макет леса с дорожками и зверями (заяц, волк, медведь, лиса).
Ребенок должен помочь колобку (теннисному шарик) прокатиться по этим тропинкам и избежать встречи с лесными жителями.*



«Конфетти».

Что-то спряталось на дне,

Но пока не видно мне.

На конфетти подую я

И скажу, что там, друзья.

На дно неглубокой коробки приклеить картинку, насыпать конфетти.

Задача ребенка – раздуть конфетти с середины и увидеть картинку.



«Аквариум».

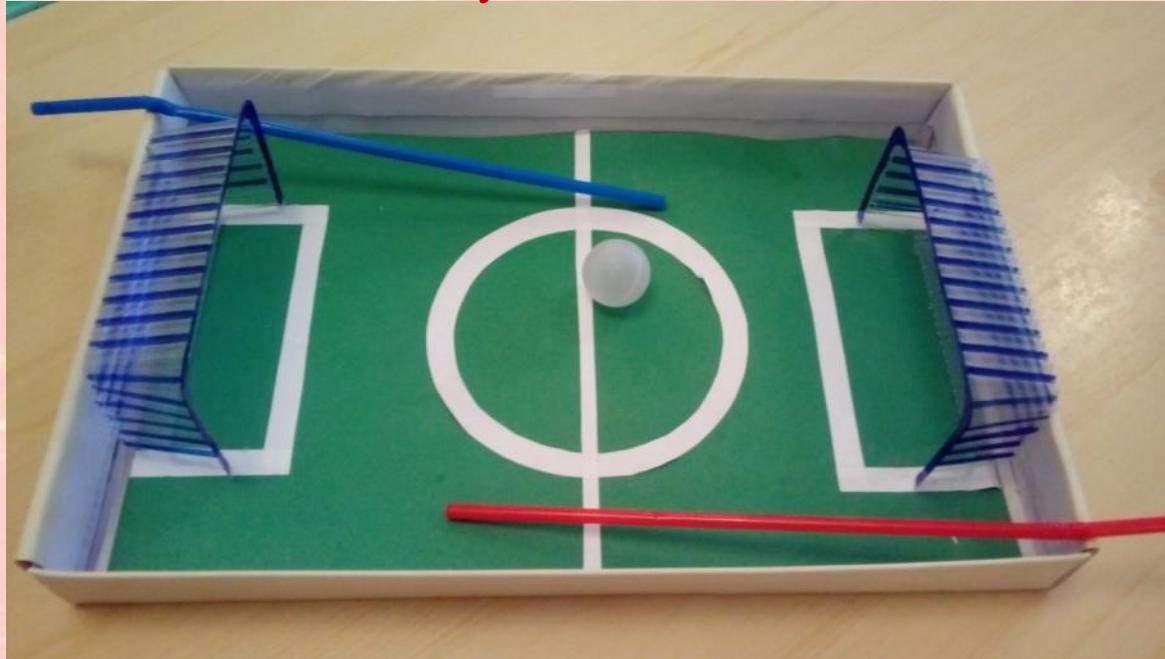
Цели дыхательной гимнастики:

- тренировать дыхательную систему. Научить детей правильно дышать через нос, рот, и при дыхании выполнять различные упражнения.
- снимать эмоциональное напряжение
- оздоровление организма.



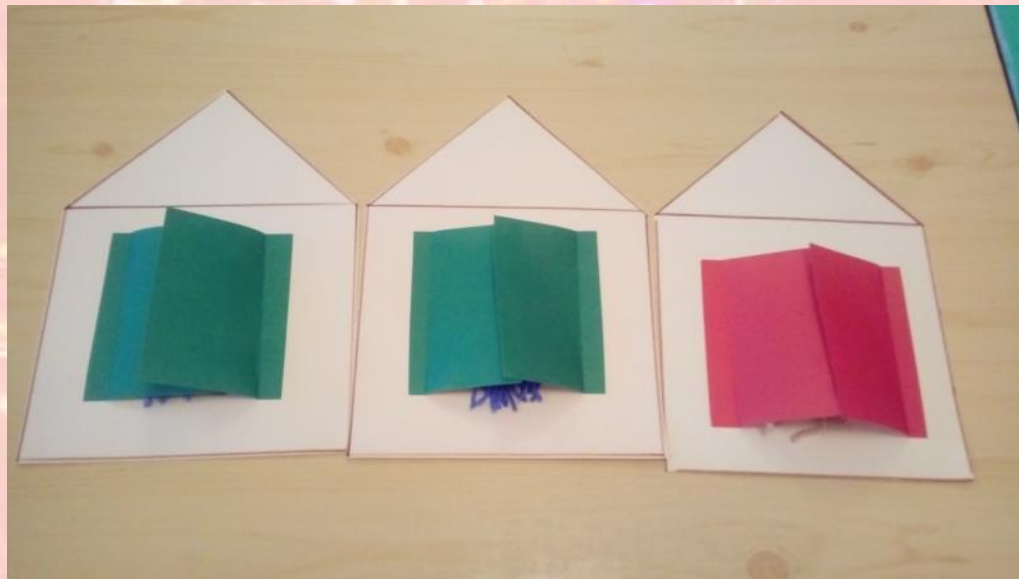
«ПОПАДИ В ВОРОТА»

ЦЕЛЬ: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.



«СКАЗОЧНЫЙ ДОМИК».

ЦЕЛЬ: развитие сильного плавного направленного выдоха;
активизация губных мышц.



***СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!***

A soft-focus photograph of a field of pink cosmos flowers. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The background is a bright, hazy blue sky, and the overall lighting is warm and gentle, creating a dreamy atmosphere.