

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное
учреждение «детский сад №24»



Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста

Подготовила: Воспитатель
логопедической группы Рокицкая Н.Н.

Дыхательная гимнастика укрепит ИММУНИТЕТ малыша.

Оградить ребенка от простудных заболеваний –
задача не из легких.

Микробы и вирусы то и дело одолевают маленького
человечка и подрывают еще неокрепший иммунитет.



Что же делать?

Бежать к врачу и поить малыша таблетками
или прибегнуть к бабушкиным рецептам?

Ни то, ни другое не понадобится, если заняться с
ребёнком дыхательной гимнастикой.

Ведь всем известно, что дыхание - это жизнь!

Чтобы не болеть, надо научиться правильно
дышать.

Обучив ребёнка простым и веселым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье + профилактику ОРВИ



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).

- 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.

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.



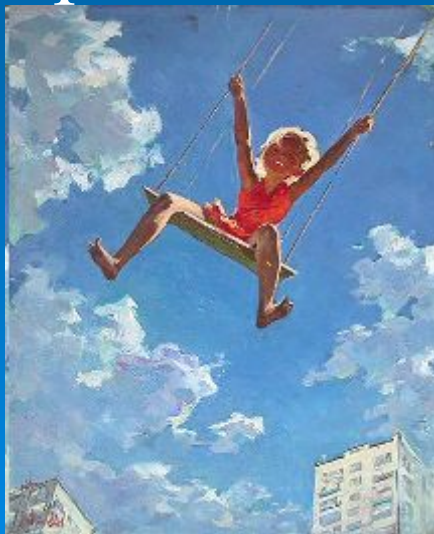
Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- 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).

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.*

□ 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).



□ Часики.

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



□ 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.



□ Подуй на одуванчик.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.



□ Паровозик.

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



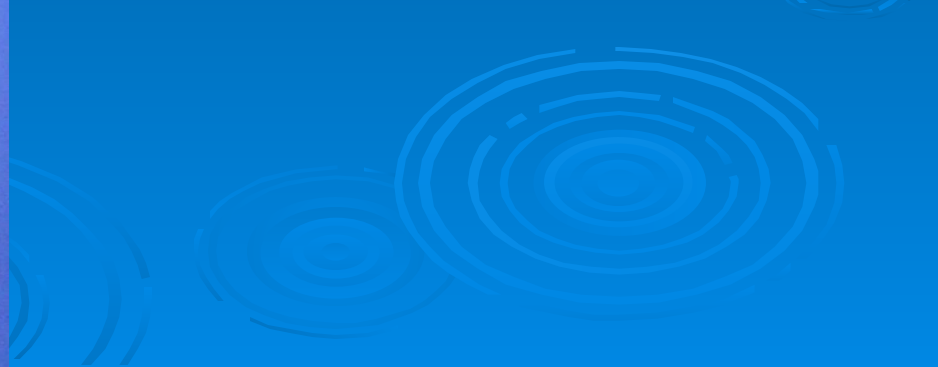
□ Петушок.

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

произносить:

«ку-ка-ре-ку».











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.

**На первых порах дыхательные упражнения
кажутся детям одними из самых сложных.
И тем важнее помочь детям, превратив скучные
упражнения в веселую игру.**



Спасибо за внимание!

