


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
физкультурно-оздоровительного направления развития воспитанников № 12
«Березка»

**«О значении дыхательной
гимнастики с детьми дошкольного
возраста»**

Воспитатель: Москаленко Л.А.



*«Люди плохо дышат,
говорят, кричат и поют,
потому что болеют,
а болеют, потому
что не умеют
правильно дышать.
Научите их
этому—
и болезнь отступит»*

А.Н. Стрельникова

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения .

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи .



При занятиях необходимо соблюдать следующие требования :

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;*
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;*
 - заниматься до еды;*
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;*
- дозировать количество и темп проведения упражнений;*
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;*
 - в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди (плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе);*
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.*

***Предлагаем несложные упражнения для
правильного дыхания, которые можно
выполнять дома, в детском саду и на прогулке.***



**Если дунуть посильней,
Будет много пузырей!
Раз, два, три, четыре, пять,
Ни за что их не поймать.**

**Подходи ко мне дружок
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди
И ребятам покажи.**



ВЕТЕРОК .

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево по свищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.



**На полянку, на лужок,
Тихо падает снежок.
И летят снежинки-
Белые пушинки!**

*Спасибо
за
внимание!*

