


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!*

