

**Дыхательная гимнастика
для детей
дошкольного возраста**



Подготовила:
Аккуратнова Ирина Львовна

Дыхание — главный источник жизни. Дыхание — это жизнь. Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум — несколько минут

Дыхательная гимнастика - это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болезнях.

Дыхательные упражнения - являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта; так как каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша. Оградить ребенка от простудных заболеваний.

Дыхательная гимнастика:

- улучшает носовое дыхание;
- ликвидирует заболевания верхних дыхательных путей;
- улучшает состояние сердечно-сосудистой системы;
- улучшает зрение, память;
- ликвидирует различные неврозы;
- улучшает работу органов пищеварения;
- укрепляет сосуды на ногах;
- улучшает звучание голоса.

*Дыхательные упражнения
просто необходимы
детям, довольно часто
болеющим простудными
заболеваниями,
бронхитами, а также
выздоровливающим после
воспаления лёгких или
страдающим
бронхиальной астмой.*



Задачи дыхательной гимнастики

- Учить детей прислушиваться к своему дыханию.
- Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.
- Учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости.
- Учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути.

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).



Виды дыхательной гимнастики

```
graph TD; A[Виды дыхательной гимнастики] --> B[Успокаивающая]; A --> C[Тонизирующая по А. Н. Стрельниковой]; A --> D[Закаливающее носовое дыхание по Б.В. Шеврыгину]; A --> E[С элементами хатха-ёги по Л.И. Латохиной];
```

Успокаивающая

Тонизирующая по А.
Н. Стрельниковой

Закаливающее
носовое дыхание по
Б.В. Шеврыгину

С элементами
хатха-ёги по
Л.И. Латохиной

Тонизирующая дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой



Дыхательная гимнастика с элементами хатха-ёги по Л.И. Латохиной



Упражнения дыхательной гимнастики

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).

Бегемотик



Упражнения дыхательной гимнастики

Часики

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

Часики



Упражнения дыхательной гимнастики

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.

Надуй шарик



Упражнения дыхательной гимнастики

Подуй на одуванчик.

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

Подуй на одуванчик.



*Дыхательные
упражнения
могут
проводиться*



- во время утренней гимнастики;
- гимнастике после пробуждения;
- в непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию;
- на прогулке.

На утренней гимнастике



НОД по физическому развитию



На воздухе



***Спасибо
за
внимание !***

