

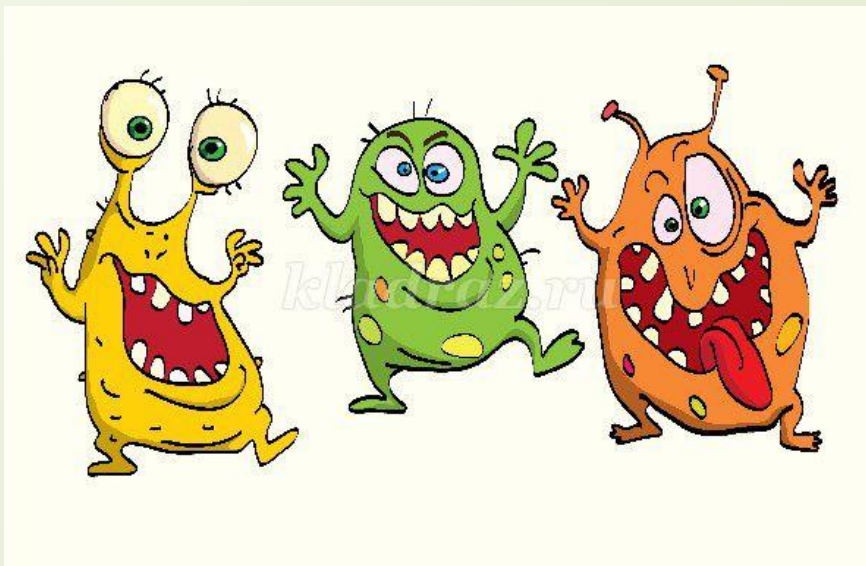
# Дыхательная гимнастика для детей




Подготовила: воспитатель высшей категории  
С.В.Кононова  
М.Р. Норова

## *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.



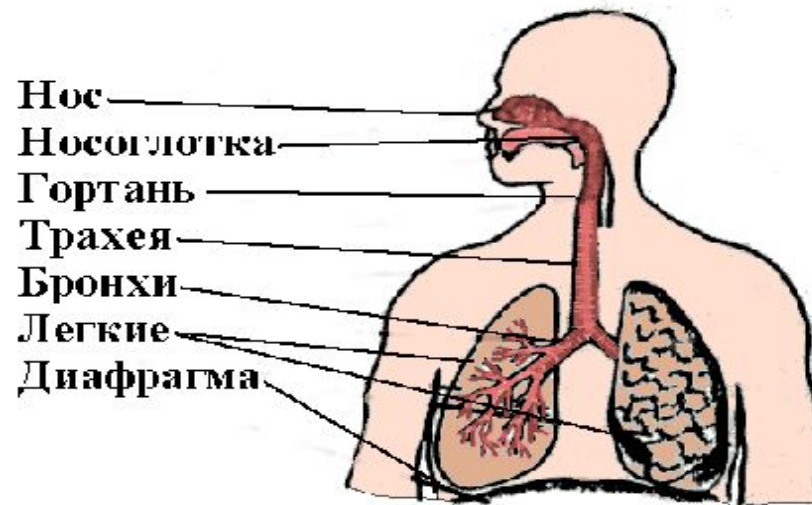
- 
- Что же делать?
  - Бежать к врачу и поить малыша таблетками или прибегнуть к бабушкиным рецептам?
  - Ни то, ни другое не понадобится, если заняться с ребенком Дыхательной гимнастикой.
  - Ведь всем известно, что дыхание – это жизнь!
  - Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать.

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




# Почему дыхательная гимнастика нужна?

- Дыхательная система ребенка устроена природой чрезвычайно сложно и мудро.
- Главная задача – сохранить ее здоровой.



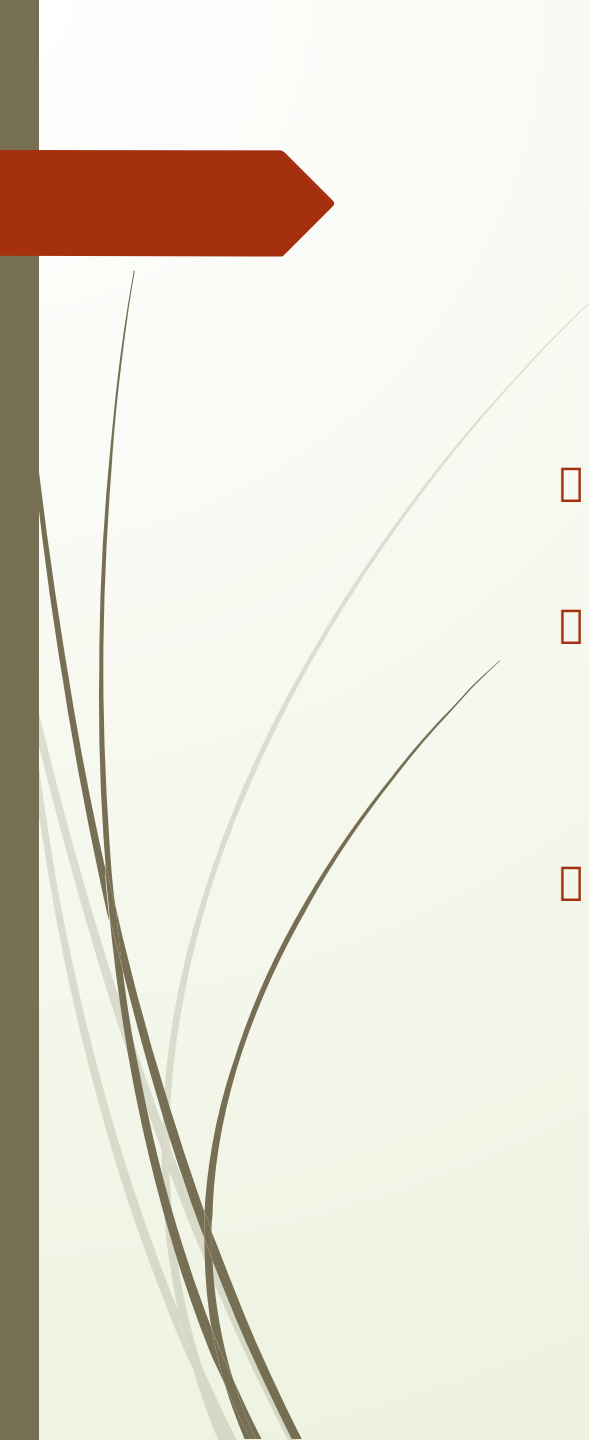
СТРОЕНИЕ И РАСПОЛОЖЕНИЕ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ



# Почему дыхательная гимнастика нужна?

- .Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клетки 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 легких или страдающим бронхиальной астмой
  - Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает еще несовершенную дыхательную систему ребенка 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)

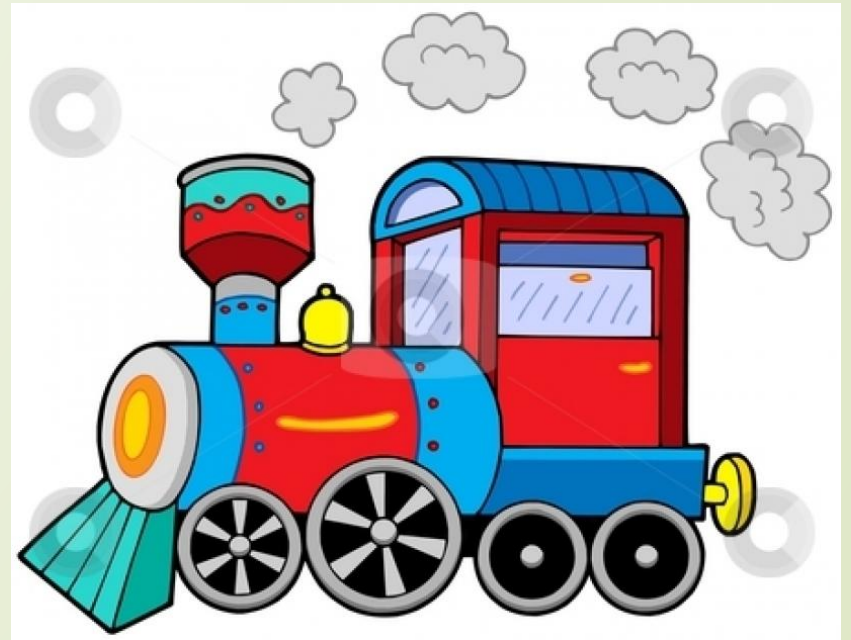
# Упражнения для дыхательной гимнастики

- Вырасти большой.
- ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – ВДОХ, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – ВЫДОХ.
- На выдохе произнести «у-х-х-х!» или «ха!»



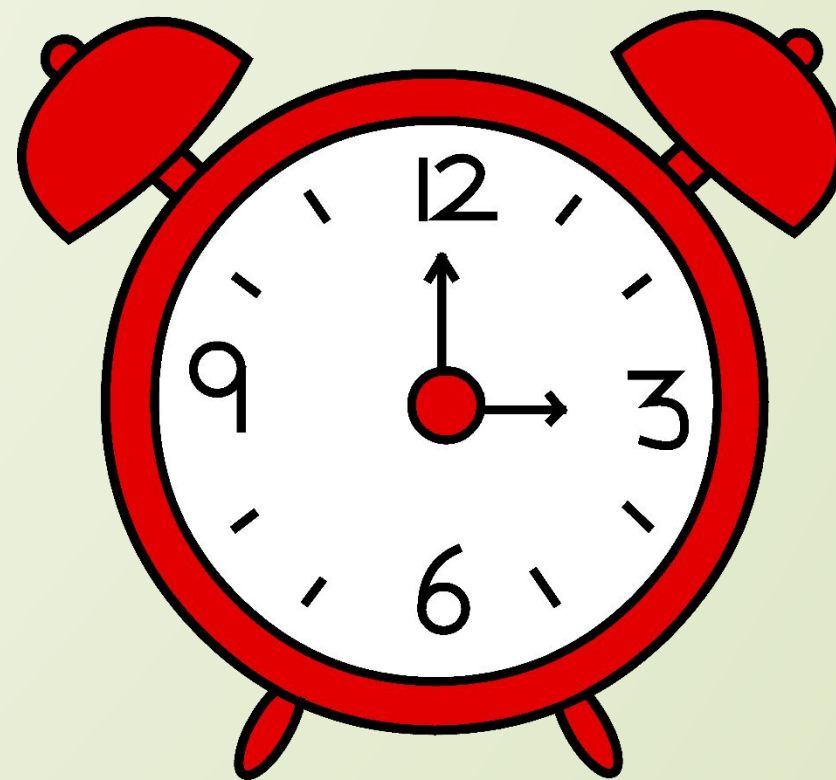
# паровозик


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



# Часики


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





*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 закаливающих мероприятиях

- 
- На занятиях по логоритмике
  - В любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состоянии 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.

