

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад комбинированного вида № 24  
ст. Старотитаровской муниципальной образования  
Темрюкский район



# Дыхательная гимнастика

*для детей*  
*дошкольного возраста*

**Подготовила:**  
**воспитатель первой категории**  
**Бондаренко Н.Ю.**

Все мы знаем, что от здоровья молодого поколения зависит благосостояние общества. Ведь мы знаем, что во всем мире наметилась тенденция ухудшения здоровья детей. Факторов отрицательного развития молодого поколения очень много.

Одним из них является экологические проблемы, некачественная вода, химические добавки в пищу, экономическое положение в стране. Поэтому дошкольное учреждение, как первое звено здоровьесберегающего образования, предлагает альтернативные формы и методы организации учебно-воспитательного процесса по сохранению и укреплению здоровья детей. Ведь всем известно, что только здоровый ребенок может правильно и полноценно развиваться.



# 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.



## *Задачи дыхательной гимнастики*

- Повысить общий жизненный тонус ребенка, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы.
- 2. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы и кровообращения.
- 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).

# Цель дыхательной гимнастики

Сохранить у ребенка врожденную способность дышать.

Учить дышать через нос.

Уметь медленно вдыхать и еще медленней выдыхать, делая позу.

Отрабатывать ритмическое дыхание во время ходьбы.

Учить дышать с удовольствием.

Учить сморкаться не через обе ноздри, а через одну.

Снизить процент заболеваемости детей в группе.



## *Почему дыхательная гимнастика нужна?*

- 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).



## ● 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».



## **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, 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.



# Влияние правильного дыхания на организм



Спасибо за внимание!

