

A young child with curly hair is shown in profile, blowing a dandelion seed head. The child is wearing a pink and white striped shirt. The background is a soft, out-of-focus green field. The text is overlaid on the left side of the image.

**«МАЛЫШ-КРЕПЫШ»**

**мастер-класс по дыхательной  
гимнастике**

*Воспитатель: Симонова Л.  
Ю..*

A young child with blonde hair is shown in profile, blowing bubbles. The child is wearing a light-colored shirt. The background is a soft, out-of-focus blue. The child's hands are positioned to catch the bubbles, and several bubbles are visible in the air.

## Дыхательные упражнения для детей

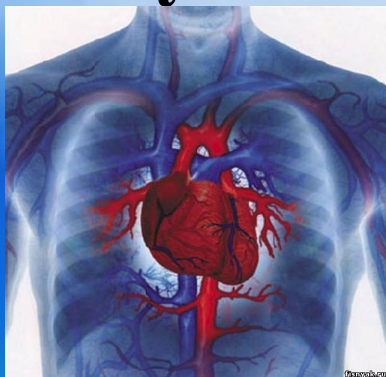
Заболевания дыхательной системы у детей относятся к достаточно распространенным патологиям.

Лечение лекарственными препаратами не всегда оправдано, кроме того, медицинские средства оказывают много побочных действий. В такой ситуации помочь малышу и его родителям могут дыхательные упражнения для детей.

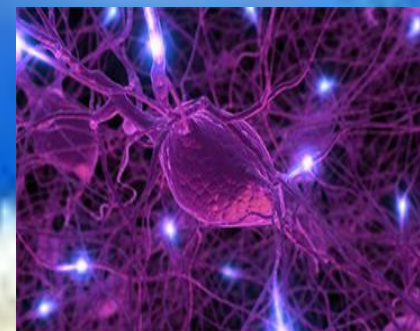
# Полезьа дыхательных упражнений

Улучшение  
работы:

Сердечно-сосудистой  
системы

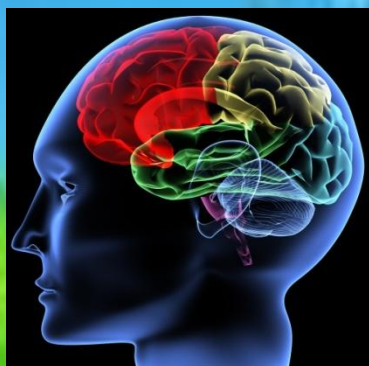


Легких.




Нервной  
системы.

Головного  
мозга.



Органов  
пищеварения



A young girl with dark hair and a pink bow is blowing bubbles. She is wearing a pink and white checkered dress over a white long-sleeved shirt. The background is a plain, light-colored wall. Several bubbles of various sizes are floating in the air around her.

**Выполнение упражнений для дыхательной гимнастики для детей** — отличная профилактика заболеваний органов дыхания. Такая гимнастика укрепляет иммунитет ребенка, развивает еще не совсем совершенную дыхательную систему малыша.

## **Противопоказания**

**Такую гимнастику не рекомендуется делать тем деткам, которые имеют:**

- *выраженный остеохондроз позвоночника в шейно-грудном отделе,*
- *травмы позвоночника или головного мозга,*
- *высокое артериальное, глазное или внутричерепное давление,*
- *частые кровотечения.*



## Как правильно проводить дыхательную гимнастику?

После последнего приема пищи должно пройти не менее часа.

Специалисты рекомендуют делать упражнения для дыхательной гимнастики для детей по 10-15 минут два раза в день.

В теплое время года дыхательные упражнения для детей лучше всего проводить на свежем воздухе.

В холодный период перед началом занятий следует проветрить комнату.

С помощью дыхательной гимнастики ребенка учат дышать правильно – при вдохе максимально наполнять воздухом легкие, расширяя грудную клетку, а на выдохе легкие освобождают от остаточного воздуха, буквально выталкивая его сжатием легких.

Можно выполнять дыхательную гимнастику в начале комплекса физических упражнений, утренней зарядки. А можно заниматься дыханием отдельно.

**Важно** во время выполнения дыхательной гимнастики следить за малышом, чтобы не пропустить симптомы гипервентиляции легких, такие как:

- **изменение цвета лица,**
- **учащенное дыхание,**
- **чувство покалывания в конечностях,**
- **дрожание кистей рук.**

При появлении таких признаков, занятие необходимо прекратить.

**В случае если у ребенка начинает кружиться голова во время выполнения упражнений, делают следующее:** ладони складывают «ковшиком» вместе, подносят их к лицу и малыш глубоко в них дышит несколько раз. Затем можно продолжать дыхательную гимнастику.



# *Комплекс дыхательных упражнений*



## **1. «Часики»**

**Часики вперед идут,  
За собою нас ведут.**

*И.п. – стоя, ноги слегка  
расставлены.*

*1 – взмах руками вперед – «тик»  
(вдох);*

*2 – взмах руками назад – «так»  
(выдох).*



## 2. «Светофор»

*Самый главный на дороге,  
Не бывает с ним тревоги.*

*И.п. – сидя, ноги сдвинуть  
вместе.*

*1 – поднимание рук в стороны  
(вдох);*

*2 – медленное опускание с  
длительным выдохом и  
произнесением звука «с-с-с»  
(выдох).*



### **3. «Плечи»**

**Поработаем плечами,**

**Пусть танцуют они сами.**

**И.п. – о.с.**

**1 – плечи вперед. Медленно скрещая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;**

**2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.**



#### 4. «Воздушный шарик»

Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.



## 5. «Волна»

*Малыш ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з».*

## 6. «Вырасту большим»

*Малыш стоит прямо, соединив ноги вместе.*

*Руки поднимаются в стороны и вверх. Вдох – подняться на носочки, хорошо потянуться.*

*Выдох – руки вниз, опускается на ступню, при этом произносит: «У-х-х-х».*



**Спасибо за внимание!**

