

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



Составил : Цацина Ю. А

# ОСОБЕННОСТИ ДЫХАНИЯ ДЕТЕЙ

Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать.

Жизненная емкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит. Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

# ЗАДАЧИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

- -повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;
- При составлении комплексов дыхательной гимнастики учитывалось:
- -эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;
- -доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;
- -степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры.



# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

В основу методики проведения занятий положено применение специальных статических и динамических дыхательных упражнений. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений. Этого можно достичь с произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о) шипящих согласных (ж и ш) и сочетаний звуков (ах, ух, уф). Эти дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда и т. д.).

Помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания.

Занятия рекомендуется проводить в облегченной одежде, при температуре воздуха не выше 17-20 градусов. Продолжительность занятий от 10-12 до 30 минут в зависимости от возраста детей и периодичности занятий. Занятия могут проводиться педагогом, инструктором, воспитателем или медицинским работником дошкольного учреждения.

Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.



# Три комплекса дыхательной гимнастики

- Все три комплекса связаны между собой по степени увеличения физической нагрузки на определенные мышцы дыхательной системы и по технике выполнения.
- **В первом комплексе** больше внимания уделяется типам дыхания - успокаивающе-восстанавливающему и очистительному (упражнения выполняются без особого напряжения мышц).
- **Второй комплекс** направлен на укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких с напряжением тонуса определенных групп мышц.
- **Третий комплекс** в основном направлен на укрепление мышечного тонуса всей дыхательной системы.





## Выполнение упражнения «Погудим»

Цель:  
выработка  
длительного  
плавного  
ротового  
выдоха.

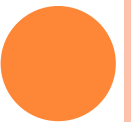




« Загони мяч в ворота».

Цель: выработка  
длительного,  
сильного,  
целенаправленно  
го выдоха,  
развитие  
глазомера.









. «Поиграем животиками».

Цель:  
формирование  
диафрагмального  
дыхания.





Спасиб  
о за  
вниман  
ие

