

*Муниципальное дошкольное  
образовательное учреждение «Детский сад  
№ 63»  
ЭМР СО*



# **Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста**



Подготовила: Лаврентьева Л.В.



*«Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит». А. Н. Стрельникова*

**Дыхание** — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.



# *Почему дыхательная гимнастика нужна?*

1. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма.
2. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.
3. 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).



## *Почему дыхательная гимнастика нужна?*

4. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.
5. Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.
6. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.



# Авторы методик дыхательной гимнастики:

## *Методика дыхательной гимнастики*

*К. П. Бутейко*

В основе метода лежат дыхательные упражнения, которые направлены на дыхание носом и уменьшение глубины этого дыхания, а также на восстановление организма.

## *Методика парадоксальной дыхательной гимнастики*

*А. Н. Стрельниковой.*

Суть этой методики — в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы.

Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно. Это самая сложная гимнастика, которая используется в старшем дошкольном возрасте.

## *Методика звукового дыхания М. Л. Лазарева.*

Направлена на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Разные звуки порождают разные вибрации, которые, в свою очередь, влияют на наше самочувствие.

# *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).



## Требования к проведению дыхательной гимнастики:

- не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С;
- перед гимнастикой необходимо очистить нос
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приема пищи;
- не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.



- Вначале рекомендуется показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить.


- Выполнять упражнения вместе с детьми;

- Дыхательную гимнастику рекомендуется проводить в игровой форме. Воспитателю необходимо самому быть эмоциональным, включаться в игру заряжать детей своей энергией.

- Для поддержания интереса можно объединять упражнения в комплекс единым сюжетом, меняя игровые приемы и мотивацию ;

- Для сохранения интереса и внимания маленьких дошкольников при организации игровых сюжетов в образовательном процессе можно использовать наглядность — декорации, костюмы.





Существует очень много интересных упражнений (комплексы дыхательной гимнастики) для развития дыхания детей дошкольного возраста, которые обязательно включаются *в различные виды детской деятельности*: деятельность по развитию речи, познавательному развитию, физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, гимнастику пробуждения и как самостоятельные игры-упражнения с различными атрибутами, игрушками – тренажёрами

# ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

## «Лети, бабочка!»

*Цель:* развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

## «Ветерок»

*Цель:* развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.



# Упражнения для 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. «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.



# Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Ворона.**

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе:

«карррр»,

максимально растягивая

звук [р].





# Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Подуй на одуванчик.**

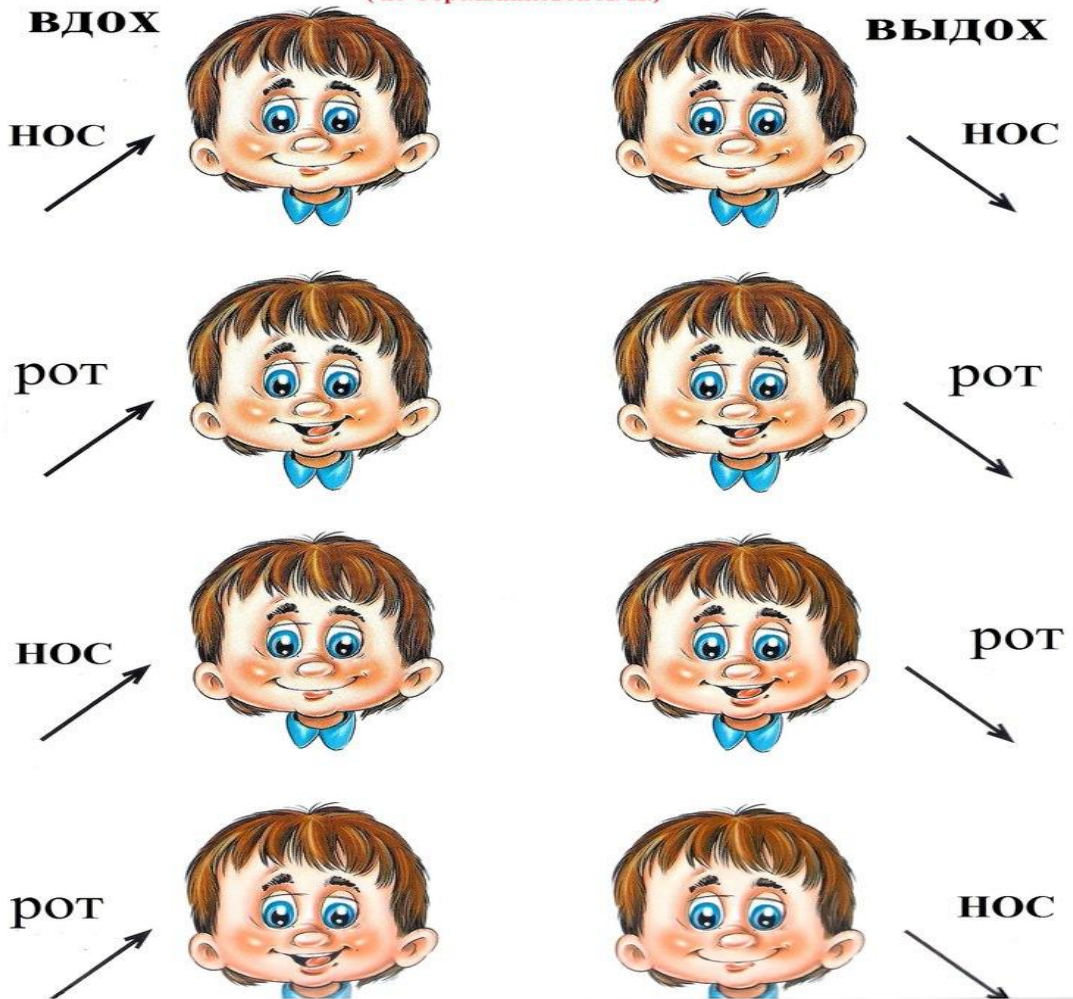
ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.



# Упражнение по методике Стрельниковой А.

## Дыхательная гимнастика

(по Стрельниковой А. Н.)





# Наши тренажёры





## «Футбол»



## «Буря»



## «Накорми животное»





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





**УДАЧИ НА  
ЗАНЯТИЯХ!**