

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
к проекту по здоровьесбережению
«Наша традиция – быть здоровыми»



Иванова Олеся Олеговна
1-я младшая группа
МБДОУ «Детский сад «Сказка»
г. Вуктыл

Дыхательная гимнастика – это вид здоровьесберегающих технологий.

У малышей 2-3 лет слабые дыхательные мышцы, поэтому дыхательные упражнения очень полезны.

Упражнения на дыхание:

- укрепляют дыхательную мускулатуру,
- развивают подвижность грудной клетки,
- способствуют углублению дыхания и устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких.

Кроме того они:

- способствуют полноценному физическому развитию детей,
- улучшают обмен кислорода по всему телу,
- стимулируют работу желудка и кишечника, сердечной мышцы,
- являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

САМОЛЁТ

Рассказываем стихотворение, а дети пусть выполняют движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (*мальши разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох*)

Отправляется в полёт (*задерживает дыхание*)

Жужу -жу (*делает поворот вправо*)

Жу-жу-жу (*выдох, произносит ж-ж-ж*)

Постою и отдохну (*встает прямо, опустив руки*)

Я налево полечу (*поднимает голову, вдох*)

Жу – жу – жу (*делает поворот влево*)

Жужу –жу (*выдох, ж-ж-ж*)

Постою и отдохну (*встаёт прямо и опускает руки*).

НАСОСИК

Дети ставят руки на пояс, слегка приседают – вдох, выпрямляются – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

МЫШКА И МИШКА

Читаем стихотворение, дети выполняют движения.

У мишки дом огромный (*выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох*)

У мышки – очень маленький (*присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш*)

Мышка ходит в гости к мишке (*походить на носочках*)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

КУРОЧКИ

Выполняем вместе с детьми. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

ВЕТЕРОК

Читаем стихотворение, дети выполняют движения.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (*руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос*)

Хочу налево посвищу (*повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть*)

Могу подуть направо (*голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох*)

Могу и вверх (*голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох*)

И в облака (*опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот*)

Ну а пока я тучи разгоняю (*круговые движения руками*).

Повторить 3-4 раза.

ПЧЁЛКА

Показываем детям, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (*сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...*)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (*встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место*).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

ГОВОРИЛКА

Вы задаёте вопросы, дети отвечают.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

КОСИМ ТРАВУ

Предлагаем детям «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Читаем стишок, а дети, произнося «зу-зу» машут руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть дети встряхнут расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

ПУЗЫРИКИ

Дети делают глубокий вдох через нос, надувают «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхают через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.