

*Летом жить  
здорово –это  
здорово!*



Подготовила: воспитатель  
Бушуева Н.В.

Летний сезон справедливо считается благоприятным периодом для оздоровления дошкольников!

Основная цель работы в летний оздоровительный период – это создание в группе максимально эффективных условий для организации оздоровительной работы и развития познавательного интереса детей.

В качестве **оздоровительных мероприятий** большое внимание мы уделили **дыхательной гимнастике С ТРЕНАЖОРАМИ!**



Цель упражнений с тренажёрами: укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей, носоглотки, обеспечение вентиляции легких во всех его отделах.

-Оградить ребенка от простудных заболеваний – задача не из легких.

-Микробы и вирусы то и дело одолевают маленького человечка и подрывают еще неокрепший иммунитет.

-Дыхательная гимнастика уже с самого раннего возраста помогает научить ребёнка правильно

дыш  
укр  
вус  
ни  
изичес  
развитию и



## Что же делать?

-Бежать к врачу и поить малыша таблетками или прибегнуть к бабушкиным рецептам?

-Ведь всем известно, что дыхание - это жизнь!

Вся наша планета дышит и развивается как живой организм. А поможет управлять этим процессом-

***Дыхательная гимнастика- это один из способов закаливания детского организма, поскольку обеспечивается наиболее полная вентиляция легких, тренируются мышцы дыхательного аппарата, улучшается общее физическое самочувствие и эмоциональный настрой!***

**-Чтобы не болеть, надо научиться правильно  
Дышать!**

*Ведь мы говорим: «утро дышит прохладой», «дыхание жизни»,*

*« божественное дыхание ветерка», «земля вдохнула»!*

У маленьких детей лёгкие и мышцы дыхательного аппарата недостаточно развиты, поэтому малыш не выполняет глубокий вдох и кровь в недостаточном количестве обогащается кислородом. Но и выдох часто бывает короткий и прерывистый. По этой причине в легких остаётся воздух с углекислым газом, который постепенно накапливается в организме и снижает иммунитет. Отсюда и частые заболевания, даже если в целом ребенок активен и правильно питается. Работа с дыханием необходима при хронических заболеваниях носоглотки и органов дыхания.

Обучив ребёнка простым и веселым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье.

**Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции несут оздоровительный**

## Почему дыхательная гимнастика нужна?

- Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом всех органов и тканей, что помогает активировать иммунитет!

Повышается сопротивляемость организма к заболеваниям дыхательной системы (бронхиты, синуситы, трахеиты, ларенгиты)

- Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

- Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет ребенка от многих болезней, улучшает пищеварение, повышает

**Общий жизненный тонус!**



*Simingyou*

## Почему дыхательная гимнастика нужна?

- Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.
- 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:

- Упражнения проводить в проветренном помещении при температуре 18-20 С, до еды, желательно на фоне медленной музыки под контролем взрослых (расслабляющий эффект). Лучше в первой половине дня.
- Начинать стоит с 1-2 упражнений, потом вводить постепенно остальные. Заниматься нужно каждый день!
- Дыхательные движения необходимо производить плавно, медленно.
- Вдох глубокий – через нос (спина прямая).
- Выдох – через рот (губы в форме «трубочки») или воздушную струю направлять на кончик языка)
- Выдох должен быть длительным и плавным.
- Следите, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движение диафрагмы, межреберных мышц, мышцы нижней части живота. Следить, чтобы щеки не надувались (для начала их можно придерживать руками)
- Не переутомляйте ребенка. При недомогании лучше отложить занятие. Время выполнения дыхательных упражнений 3–4 минуты. Несоблюдение этого правила может привести к гипервентиляции лёгких и головокружению. Если вдруг ребёнок побледнел или часто дышит, следует прекратить упражнение! Нужно сложить ладони малыша лодочкой и погрузить в них лицо при этом спокойно дыша.
- Дыхательную гимнастику нельзя выполнять детям с пороками сердца, воспалительными заболеваниями легких в острой форме.



# 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.**



# Упражнения для дыхательной гимнастики

- **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).*



# **Дыхательная гимнастика:** **«Понюхаем цветы».**

**Предложите ребенку глубоко  
медленно вдохнуть через нос,  
нюхая воображаемый  
цветочек, чтобы выбрать  
самый ароматный цветочек  
для бабушки или мамы.**







**Динамические дыхательные  
упражнения не только  
улучшают работу  
дыхательной системы, но и  
способствуют оздоровлению  
всего организма.**





***Будьте здоровы!***