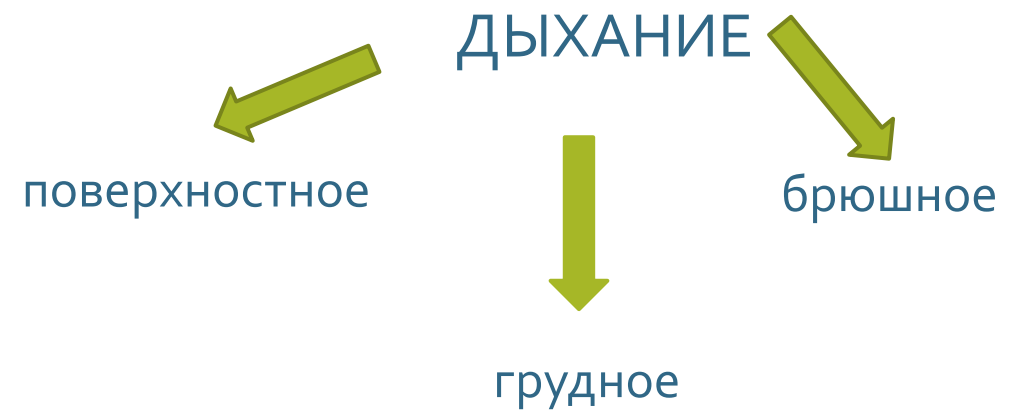
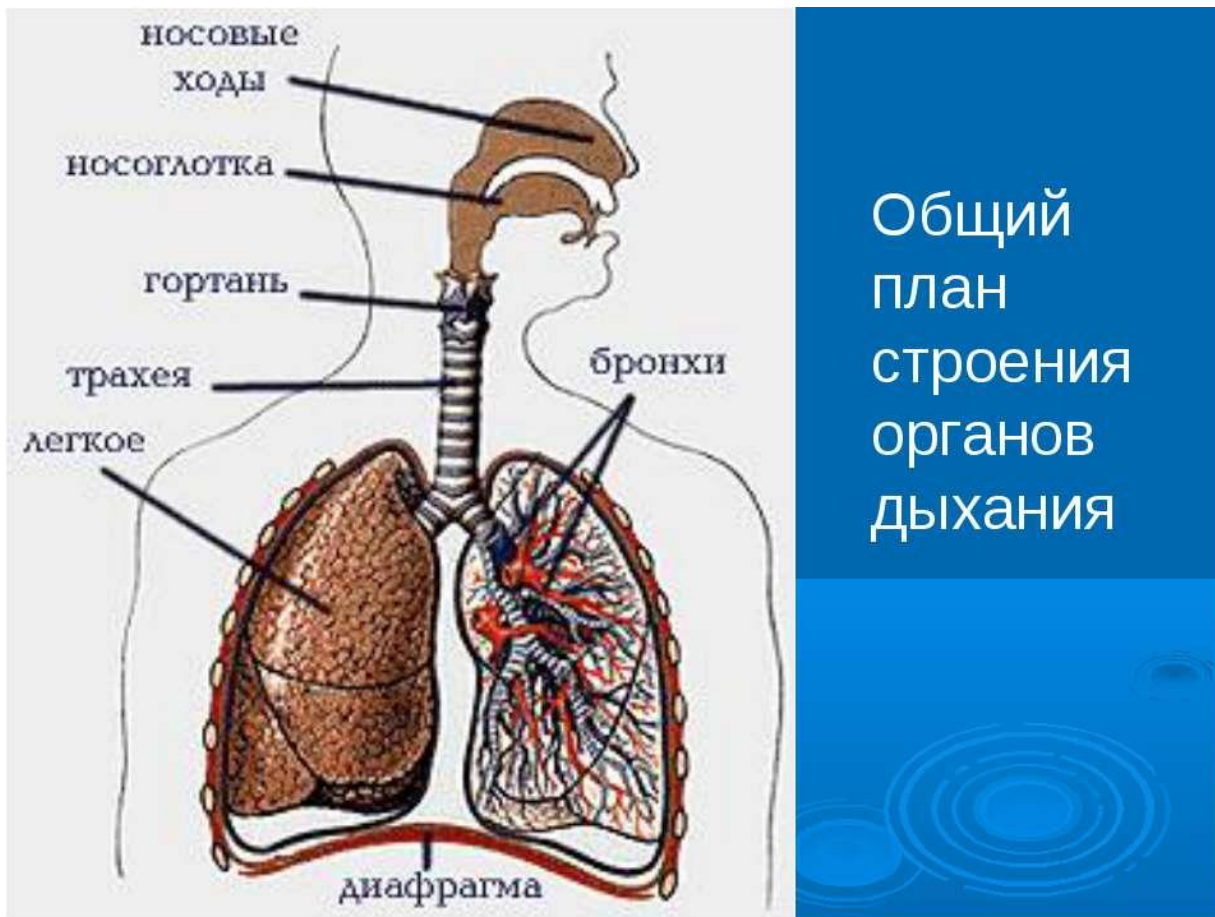


КУ ХМАО-Югра «Урайский специализированный Дом ребенка»

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Подготовила инструктор по физической культуре
Самусева Татьяна Владимировна

Дыхательная гимнастика — это комплекс упражнений, состоящий из вдохов и выдохов определенной длительности, скорости и интенсивности, перемежающийся задержками дыхания, направленных на укрепление физического здоровья.



Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

- Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо помещение необходимо проветрить и провести влажную уборку
- Рекомендуется проводить дыхательную гимнастику через 30 - 60 минут после еды, либо натощак
- Упражнения выполнять в свободной одежде, не стесняющей движения
- Следить за тем, что бы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди
- Не переусердствуйте! Достаточно 3 – 5 повторений. Иначе может быть головокружение.



Техника выполнения

- Воздух набирать через нос
- Плечи не поднимать
- Выдох должен быть длительным и плавным через рот или нос
- Следить за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

Правила выполнения упражнений зависят от того, какую методику вы выбрали!

Упражнения для дыхательной гимнастики

«Ходьба»

Начинать и завершать комплекс гимнастических упражнений можно ходьбой. При этом дыхание должно быть ритмичным, с полными вдохами через нос.

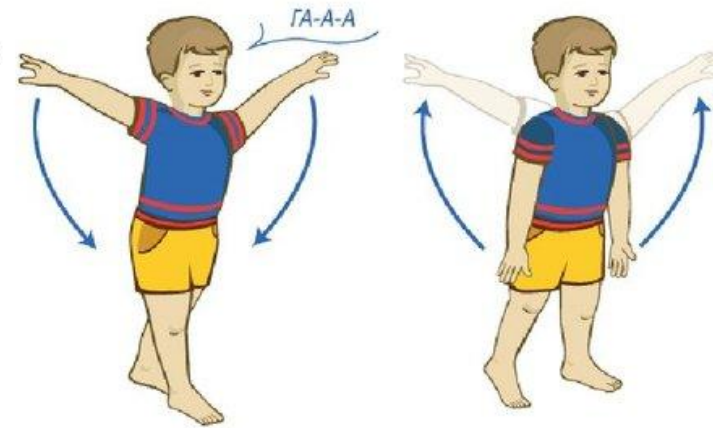
Ребенка просят ходить на носочках (одновременно вытягивая руки вверх), на пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы.

Обязательно нужно следить за осанкой, чтобы плечи были опущены и отведены назад, лопатки сближены. Такое положение разворачивает грудную клетку и заставляет диафрагму активно участвовать в дыхании.



«Гуси полетели»

Ребенок медленно и размеренно ходит по комнате, *на вдохе плавно поднимая руки*, как крылья, а *на выдохе резко опуская и громко произнося «га-а-а»*.



«Кипящая каша»

Исходное положение:

сидя, одна рука на груди,
другая – на животе.

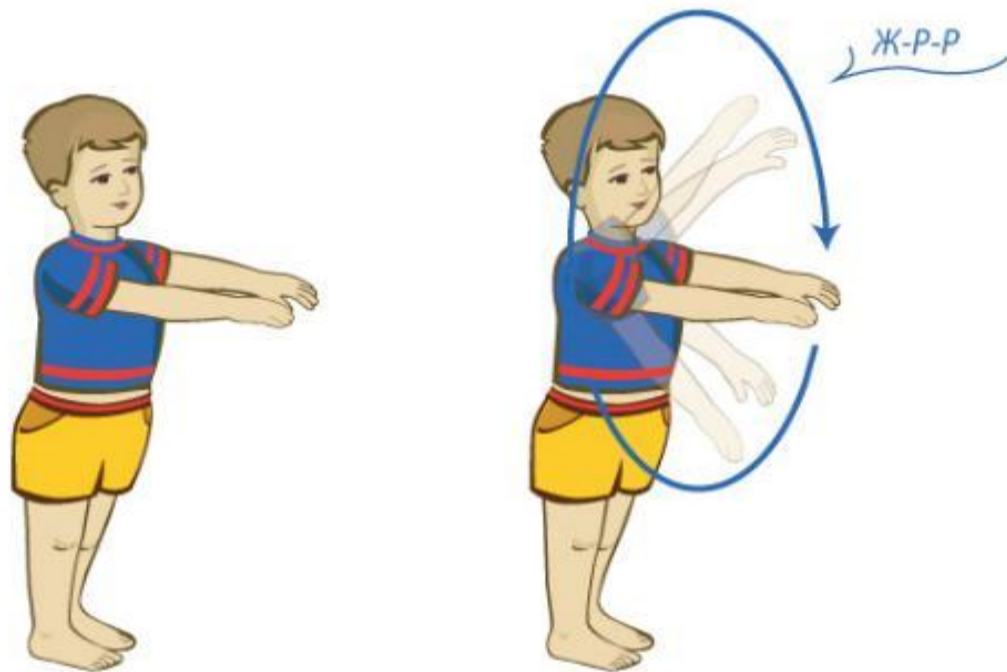
Вдох и на выдохе
дополнительно
продолительно *произносить*
«ф-ф-ф», изображая выход
пара.

«Мельница»

Исходное положение: стоя, вытянуть вверх руки.

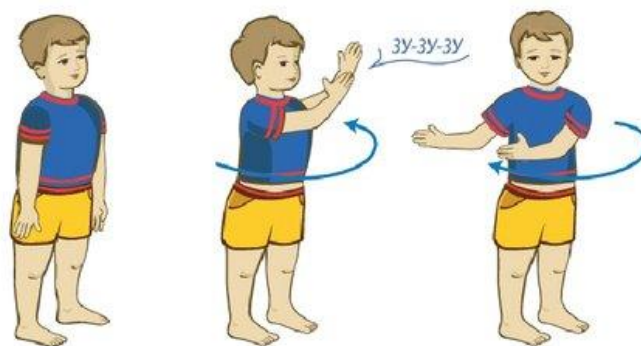
На длительном выдохе произносим «ж-ж-ж» и вращаем руками.

Постепенно ускоряя движения, необходимо увеличивать громкость этих звуков.



«Выйдем покосить траву»

Исходное положение – ноги на ширине плеч и руки опущены.
На вдохе он отводит руки вправо, скручивая тело и как бы замахиваясь косой.
На выдохе он машет руками влево, говоря «зу-зу-зу».



«Мышка и мишка»

У мишки дом большой, поэтому ребенок *встает на носочки, тянется руками вверх и делает вдох.*

А у мышки домик маленький. Чтобы это изобразить, нужно *сесть на корточки, опустить голову между колен и при этом сделать выдох со звуком «ш-ш-ш».*

«Курочки»

Курочки спят – ребенок *стоит, чуть наклонившись вперед, свесив расслабленные руки и голову.*

Курочки хлопают крыльями – ребенок должен *похлопывать себя по коленкам и на выдохе говорить «тах-тах-тах».*

После этого *поднимаем вверх руки и делаем глубокий вдох.*



«Пчелка»

Исходное положение: *сесть на стул прямо, опустить голову и обхватить свою грудную клетку, скрестив руки.*

Пчела жужжит – *на продолжительном выдохе ребенок произносит «ж-ж-ж», сжимая скрещенными руками свои ребра.*

Пчела летает – *на вдохе через нос он раскидывает выпрямленные руки в стороны и максимально расправляет плечи.*



«Маятник»

Для выполнения этого упражнения *потребуется гимнастическая палка* или что-нибудь ее заменяющее.

Исходное положение: стоя, держать гимнастическую палку за головой и тянуть к плечам, сводя лопатки.

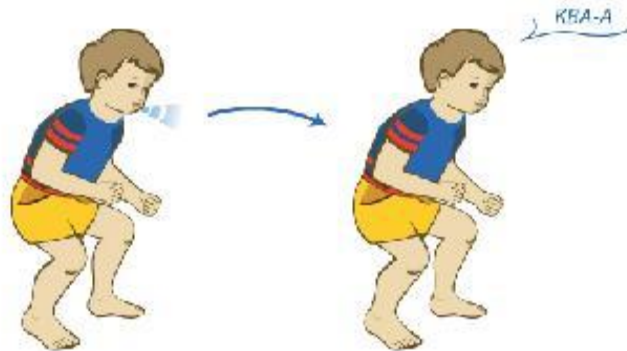
Из такого положения ребенок должен *на выдохе наклоняться поочередно в обе стороны*, произнося «ту-у-ух».

На вдохе принимаем исходное положение.



«Лягушонок»

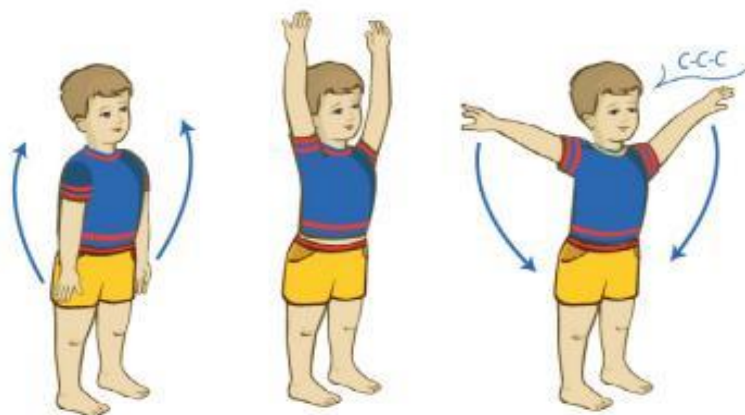
Слегка присев и сделав при этом *вдох*, нужно прыгнуть вперед, будто бы на другую болотную кочку. Приземлившись, *на выдохе* ребенок должен громко и сильно квакнуть.



«Насос»

Исходное положение: стоя с опущенными руками.

На вдохе руки поднимаются вверх, на длинном выдохе произносится «с-с-с» и руки плавно опускаются.



«Сильный дровосек»

На вдохе поднять руки над головой и сложить их, будто держа топор.

На выдохе вытянутые руки резко опускаются вниз между ног, тело при этом наклоняется.

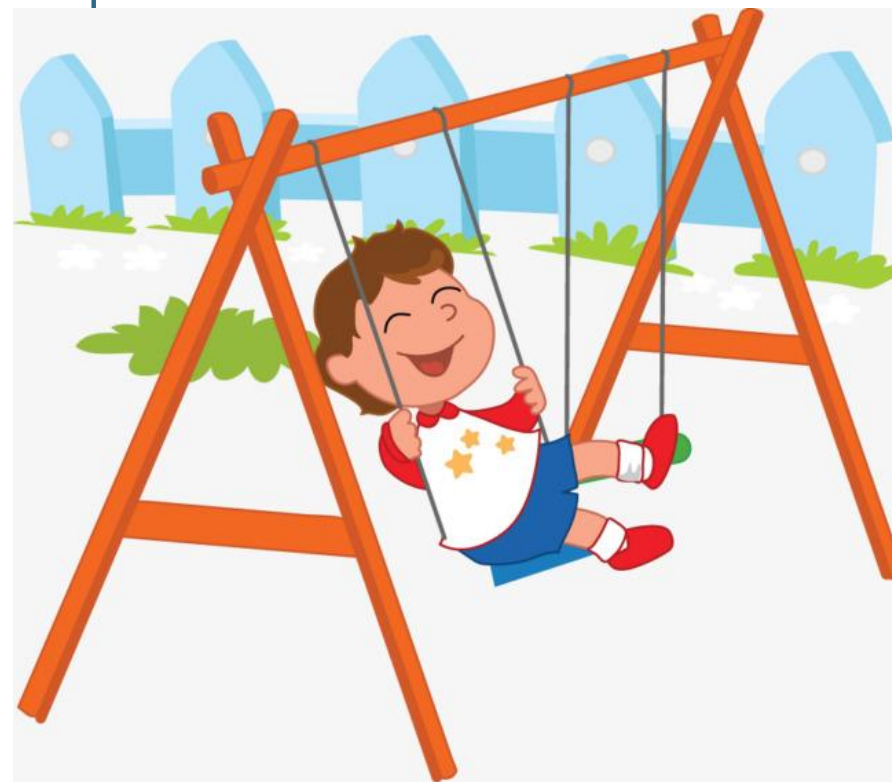
Ребенок будто бы рубит бревна, говоря на выдохе «бах».

БАХ

Упражнение «Качели»

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос.

Взрослый произносит рифмовку:
Качели вверх (вдох) ,
Качели вниз (выдох) ,
Крепче ты, дружок, держись.



Упражнение «Шарик»

Представить себя воздушным шариком,
на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких
вдоха и задержать дыхание.

Затем на счет 1 – 5 медленно выдохнуть.



Упражнение «Покатай карандаш»

Вдохнуть через нос и выдыхая
через рот,
прокатить по столу
круглый карандаш.



Упражнение «Паровозик»

Солнышко светит, облака плывут, паровозик едет : «чух-чух-чух-чух-чух».
Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая
«чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд .



Упражнение «Летят мячи»

Стоя руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х-х»



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, на занятиях у психолога и логопеда
- На утренней гимнастике
- После оздоровительного бега
- После дневного сна в сочетании с физическими упражнениями



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



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**
