

# Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста

Здоровьесберегающие технологии с использованием ТСО

Воспитатель:

В. В. Филева

МКДОУ ЦРР - детский сад №13

г.Россошь

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, 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).

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

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика способствует повышению общего жизненного тонуса ребёнка, сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

- 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);
- дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
- необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.

- Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «д-у-у-у».

Повторить 4—5 раз.

## 1. «ТРУБАЧ»



- И.п.--Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить
- 1-взмах руками вперёд-тик(вдох)
- 2-взмах руками назад-так (медленный выдох)
- Повторить 5-6 раз.

## 2. «ЧАСИКИ»



- Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны сделать «вдох», а затем медленно опуская руки, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».
- Повторить 5—6 раз.

### 3. «ПЕТУХ»



- Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф».
- Повторить 3—4 раза.

#### 4. «КАША КИПИТ»



- Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух».
- Повторять в течение 20—30 секунд.

## 5. «ПАРОВОЗИК»





- Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону— выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с».
- Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

## 8. «НАСОС»

