

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«Дыхательная система ребёнка  
устроена Природой чрезвычайно  
сложно и мудро.

Главная задача родителей –  
со...

й»



## **Почему нужна дыхательная гимнастика?**

- Дыхательные упражнения насыщают организм кислородом
- Стимулируют работу сердца, головного мозга, нервной системы, улучшают пищеварение
- Избавляют человека от многих болезней
- Медленный выдох помогает человеку расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью
- Дыхательная гимнастика дополняет любое лечение (медикаментозное, физиотерапевтическое, гомеопатическое)

## **Техника выполнения дыхательной гимнастики с детьми**

- **Воздух набирать через нос**
- **Плечи не поднимать**
- **Выдох должен быть длительным и плавным**
- **Необходимо следить за тем, чтобы щёки не надувались (для начала их можно придерживать руками)**

# Упражнения дыхательной гимнастики для детей младше –среднего возраста

- **"Каша шипит"** И.П. сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в лёгкие - вдох, опуская грудь(выдыхая воздух) и выпячивая живот)- выдох. При выдохе громко произносить звук «Ф-Ф-Ф». Повторить 3-4 раза
- **"Петушок"** И.П. Стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны(вдох), затем хлопнуть ими по бёдрам (выдох), произнести "Ку-ка-ре-ку".
- **"Ворона"** И.П. стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Вдох- руки развести в стороны, как крылья, , медленно опускать вниз , на выдохе произносить "Кар", максимально растягивая звук «Р»
- **"Акула"** И.П. стоя, ладони рук прикасаются друг к другу перед грудью, сделать вдох; присесть, задержать дыхание (кто на сколько может)- встать(выдох).
- **"Бегемотик"** И.П. лежа или сидя. Ребенок кладёт ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Используется рифмовка: Сели бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается( вдох), то животик опускается ( выдох).

# Старший дошкольный возраст

## Гимнастика А.Н. Стрельниковой

### Лечебное воздействие гимнастики

- Восстанавливает нарушенное носовое дыхание
- Даёт хороший эффект для тренировки системы дыхательного аппарата и грудной клетки
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние у человека
- Дыхательная гимнастика - отличная профилактика болезней

### Упражнения для детей старшего дошкольного возраста

- Упражнение « Ладочки»
  - Упражнение « Погончики»
- Упражнение « Кошечка»
  - Упражнение « Обними плечи»

# «Весёлые дыхательные игры»

«Ветряная мельница», «Парящие бабочки»,  
«Поединок», «Кораблики»,  
«Мыльные пузыри», «Надуй шарик», «Бульканье»,  
«Музыкальные инструменты»

