

Использование дыхательных упражнений в комплексе утренней гимнастики и физ. минутках

Дыхательную гимнастику рекомендуется проводить под ритмическую музыку или под специально подобранные стихи.

Необходимо, следить, чтобы ритм дыхания совпадал с движениями, все подъемы делались только на вдохе, а наклоны и приседания на выдохе. Вдох осуществляется через нос, чтобы не пересыхала слизистая оболочка рта.



Дыхательная гимнастика с дошкольниками — это прежде всего, укрепление их здоровья.

- упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребёнка;
- упражнения учат ребятшек управлять своим дыханием;
- правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья;
- дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

А знаете ли вы, что медленный выдох поможет ребёнку успокоиться, расслабиться, справиться с волнением и раздражительностью, тем самым, поможет избежать стресса.

Дыхательная гимнастика полезна!

Дыхательную гимнастику полезно будет выполнять, прежде всего, дошкольникам, которые часто болеют простудными заболеваниями, бронхитами и бронхиальной астмой.

Дыхательные упражнения подходят для всех возрастных групп дошкольников. Они могут проводиться как дома, так и в детском саду: во время утренней гимнастики или на прогулке.

Дыхательная гимнастика «Курочка»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.



Дыхательная гимнастика «Паровозик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».



Дыхательная гимнастика «Падуем шины»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

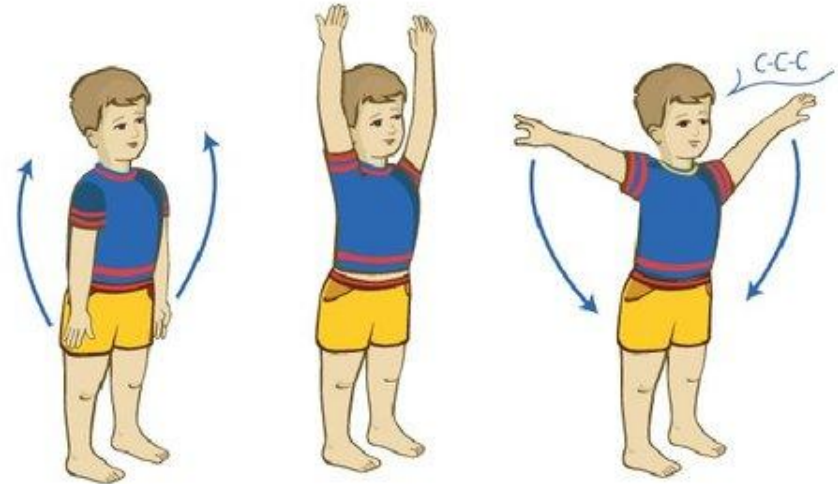
ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, на вдохе руки подняты вверх. При медленном выдохе произносится «ш-ш-ш», ребенок садится при этом на корточки.



«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».

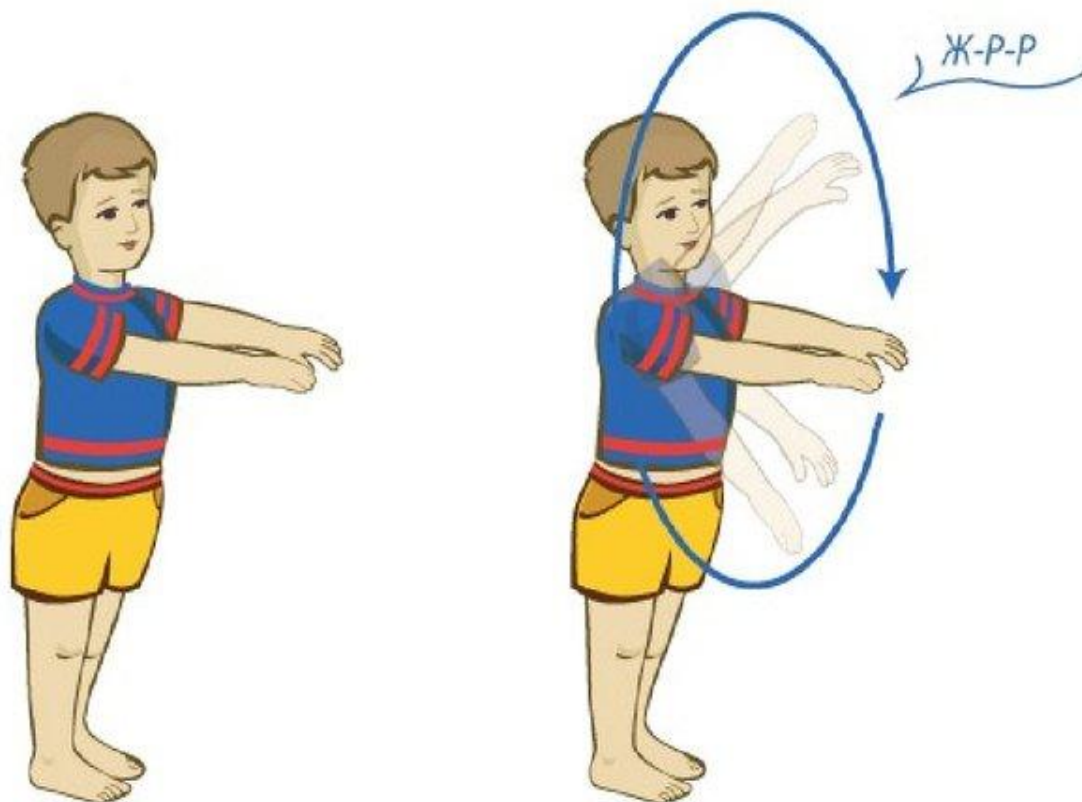


«Мельница»

Исходное положение: стоя, вытянуть вверх руки.

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

Постепенно ускоряя движения, необходимо увеличивать громкость этих звуков.



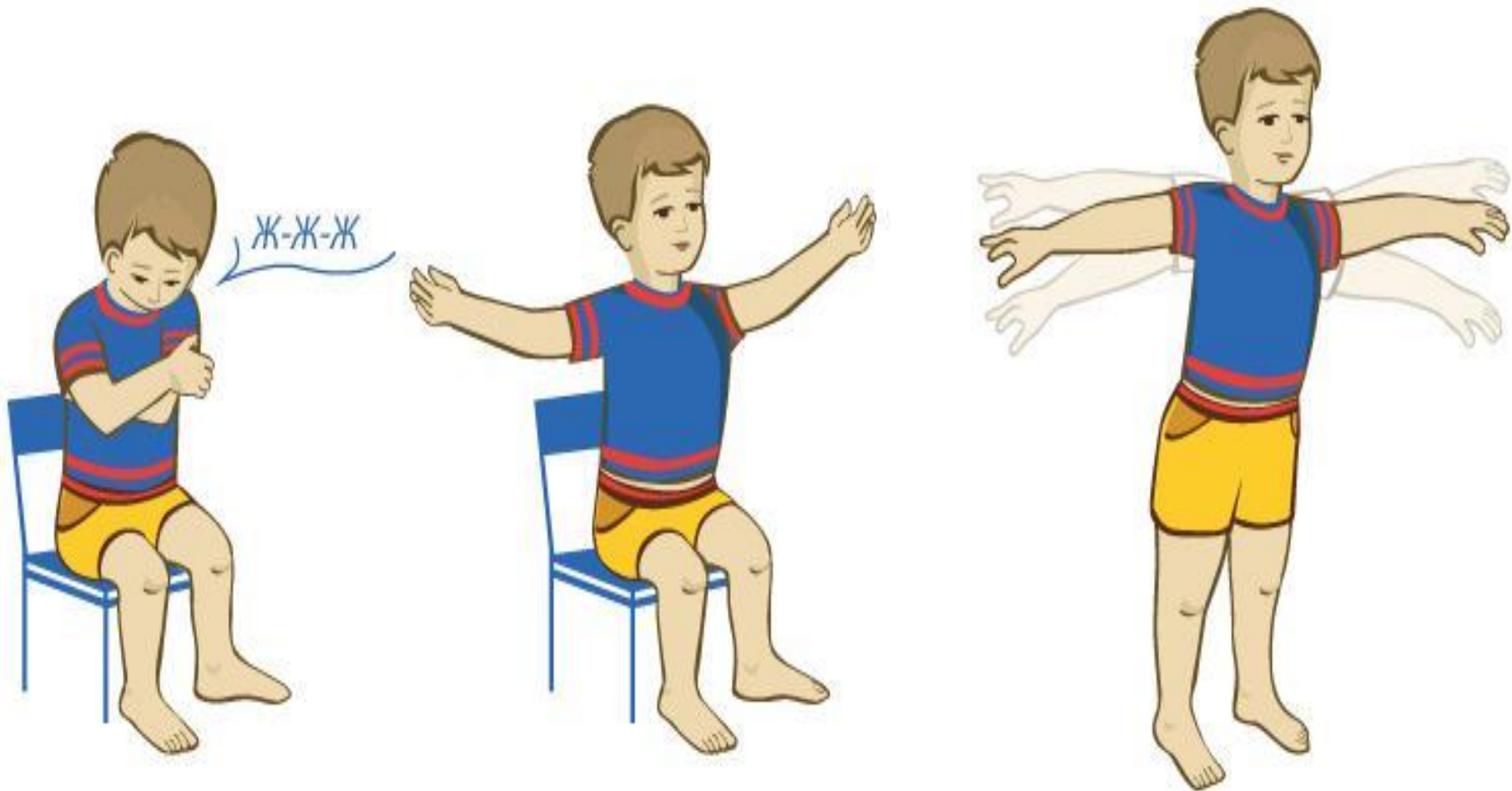
Дыхательная гимнастика «Пчёлка»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Покажите ребенку, 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).



КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

1. Приветствие: Утро настало, солнышко встало.

- Все потянулись и проснулись.
-

Выходит Лисонька:

Я Лисонька-лиса,
К детям очень, уж добра!
На лужок всех позову,
Шмыгать носиком начну
Упражнения повторяйте,
Все болезни прогоняйте.

2. Упражнение «Весёлые ребята»

Мы шагаем друг за другом,
Лесом и зелёным лугом.

- 3. Упражнение «Лужок»** Раз-два, раз-два,
- Вот берёзка, вот трава,
 - Вот полянка, вот лужок,
 - Веселей шагай, дружок!

4. Упражнение «Ручейки»

А теперь мы ручейки,
Бежим наперегонки.
Прямо к озеру спешим,
Станет озеро большим.

Дыхательная гимнастика

- **Дышать в лесу приятно и легко.**
- **Мы в лес пришли и дышим глубоко.**

5. Упражнение «На полянке» Мы на плечи руки
ставим,

- Начинаем их вращать.
- Так осанку мы исправим.
- Раз, два, три, четыре, пять!

6. Упражнение «Пенёчки»

Будем вместе приседать –
Раз, два, три, четыре, пять!

7. Упражнение «Дровосек» Дровосека в лес зовут,

- чтоб пеньки срубил вокруг.
- На полянке близ пеньков,
- много вырастет грибов.
- **Дыхательная гимнастика.** Ноги шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". 6-8 раз.

8. Упражнение «Дорога домой».

- А теперь, давайте, вместе,
- Пошагаем мы на месте.
- На месте стой! Раз, два!

9. Релаксация. Дыхательная гимнастика.

- Вдох – на носочках,
- Выдох – руки вниз.
- Вдох – руки к плечикам,
- Выдох – руки к коленочкам.

ФИЗ. МИНУТКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Рылись в песочке,
Пекли пирожочки,
Кирпичики сложили,
Домик смастерили.
Тук-тук - вот какой большой!
С крышей и трубой!
А возле домика расцвели цветочки!

- **Дыхательное упражнение «Цветок».**
- (ладошки вместе, вдох – «цветок» закрыт, выдох – «цветок» открыт)