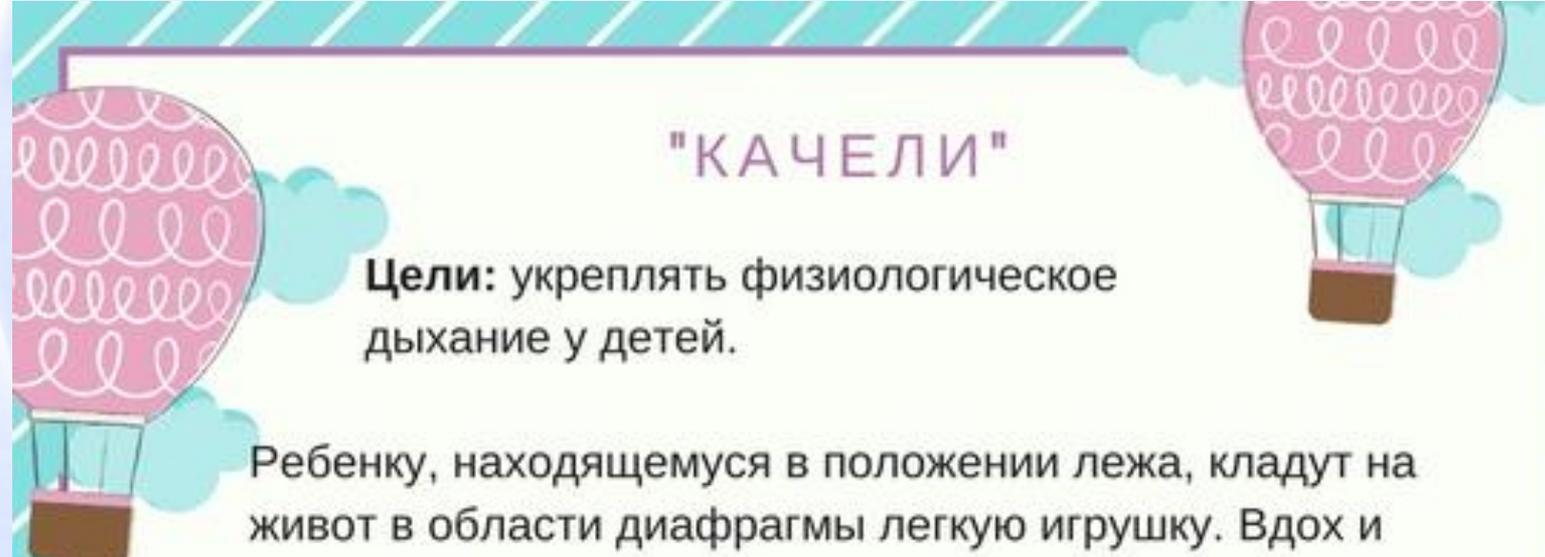


Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста

Подготовил:
Инструктор по физической
культуре
Сомов А.С.

Актуальность

- **Дыхательные** упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клетки 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.



"КАЧЕЛИ"

Цели: укреплять физиологическое дыхание у детей.

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.

https://vk.com/fizkult__ura

«БЕГЕМОТИК»

Цели: тренировать силу вдоха и выдоха.

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).



«ХОМЯЧОК»

Цели: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.



https://vk.com/fizkult_ura

"ЧАСИКИ"

Цели: тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.

Держу часы в руках,
Идут часы вот так: Тик-так, тик-так!
Где же, где же, где часы?
Вот они часы мои,
Идут часы вот так!
Как часики стучат?

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения:
рот закрыли, вдохнули носом – руки вверх, выдохнули – вниз.
Тик-так, тик-так! Повторить 4-6 раз.

https://vk.com/fizkult__ura



«ПОНЮХАЕМ ЦВЕТОЧЕК»

Цели: формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.

**Здравствуй, милый мой цветок.
Улыбнулся ветерок.
Солнце лучиком играя,
Целый день тебя ласкает.**

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения:
глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах.
Повторить 4-5 раз.

https://vk.com/fizkult__ura

«СЕРДИТЫЙ ЕЖИК»

Цели: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок.

Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.

Повторите с ребенком 3 - 5 раз.



https://vk.com/fizkult__ura

«ВОТ КАКИЕ МЫ БОЛЬШИЕ!»

Цели: тренировка правильного носового дыхания,
формирование углубленного вдоха

С каждым новым днем –
Мы растем, мы растем.
Выше, выше тянемся!
Подрастем, подрастем,
Малышами не останемся!



Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения:
поднять руки вверх, потянуться.
Повторить 3-4 раза.

https://vk.com/fizkult__ura

«НОЖНИЦЫ»

Цели: формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз.



С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз.

С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

https://vk.com/fizkult__ura

«В ЛЕСУ»

Цели: формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу.

Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау".

Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо.

Повторите с ребенком 5-6 раз.



https://vk.com/fizkult_ura

«ПАРОВОЗИК»

Цели: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух».

Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».

Продолжительность – до 30 секунд.



https://vk.com/fizkult_ura

Спасибо за внимание!