

# **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.

## «ЧУДО · НОС!»

**Цели:** развитие плавного, длительного выдоха.

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу, дышу свободно,  
Глубоко и тихо – как угодно.  
Выполню задание, задержу дыхание.  
Раз, два, три, четыре –  
Снова дышим: глубже, шире.



[https://vk.com/fizkult\\_\\_ura](https://vk.com/fizkult__ura)

## «КРЫЛАТЫЙ ЖУК»

**Цели:** тренировать силу вдоха и выдоха.

Ребенок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».



## «БАБОЧКИ»

**Цели:** развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).



[https://vk.com/fizkult\\_\\_ura](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](https://vk.com/fizkult__ura)



## «АИСТ»



**Цели:** развитие плавного, длительного выдоха.

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие.

На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш".

Повторите с ребенком шесть-семь раз.



[https://vk.com/fizkult\\_\\_ura](https://vk.com/fizkult__ura)

## «ДЕРЕВО НА ВЕТРУ»

**Цели:** формирование дыхательного аппарата

ИП: сидя на полу, скрестив ноги  
(варианты: сидя на коленях или  
на пятках, ноги вместе).

Спина прямая.

Поднимать руки вверх над  
головой с вдохом и опускать  
вниз, на пол перед собой  
с выдохом, немного сгибаясь  
при этом в туловище, будто  
гнется дерево.



[https://vk.com/fizkult\\_\\_ura](https://vk.com/fizkult__ura)





## "НАСОСЫ"

**Цели:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох.

Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

Повторить 3 – 4 раза.

[https://vk.com/fizkult\\_\\_ura](https://vk.com/fizkult__ura)



**Спасибо за внимание!**