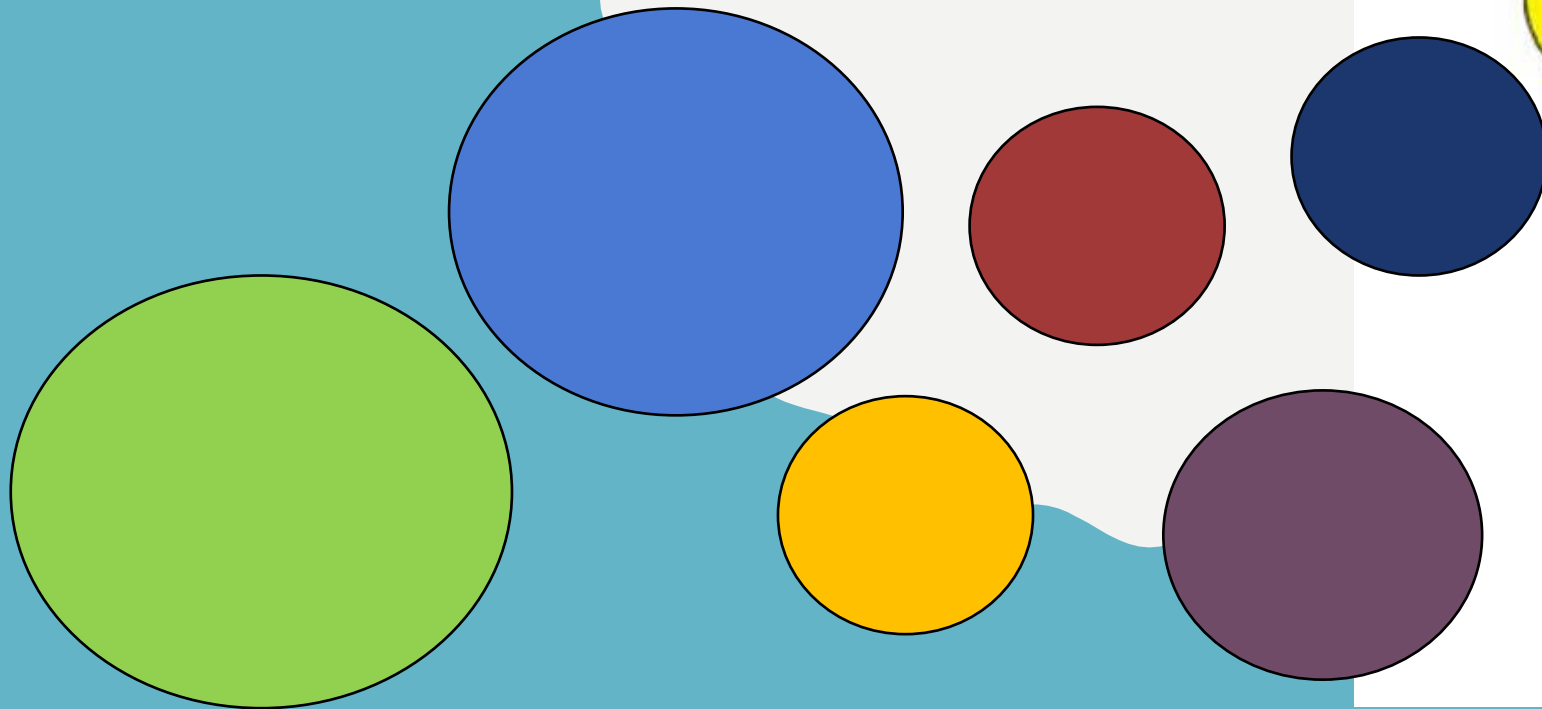


Презентацию подготовила:
Иванова А.А. воспитатель Д/с №57
Г.Рыбинск
2018 г.

ЖАТЕЛЬНО-НАСОСНАЯ ГИМНАСТИКА

У ДОШКОЛЬНИКОВ



ВИДЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ



ОСНОВУ ЭТИХ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСОВ СОСТАВЛЯЮТ УПРАЖНЕНИЯ, КОМПОНЕНТАМИ КОТОРЫХ ЯВЛЯЮТСЯ:

- глубокое дыхание
- искусственное затруднение дыхания
- задержка дыхания
- замедление дыхания
- поверхностное дыхание.



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БЫВАЮТ:

- статическими
- динамическими
- специальными



ЦЕЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ



ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЯТ:

- упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребёнка
- упражнения учат ребятшек управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой
- 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.

ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИКИ

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

Основа гимнастики — носовое дыхание, ведь оно стимулирует нервные окончания всех органов, которые находятся в носоглотке.



ПОКАЗАНИЯ И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ



КАК ПРОВОДИТЬ ГИМНАСТИКУ С ДОШКОЛЬНИКОМ

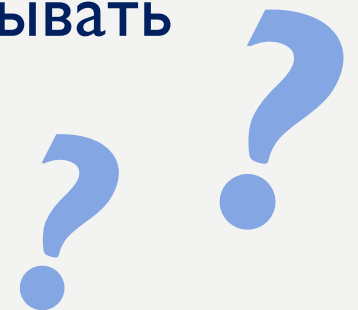
Одна из основных задач — научить малыша правильно, достаточно глубоко дышать, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких.



КАК ПРОВОДИТЬ ГИМНАСТИКУ С ДОШКОЛЬНИКОМ



- 1) Дыхательную гимнастику с детьми дошкольного возраста можно проводить дважды в течение 10-30 минут, и делать это лучше не ранее, чем через час после приёма пищи.
- 2) Важно, чтобы занятия были проведены в интересной детям игровой форме.
- 3) Чтобы детям было интересно, упражнения можно называть по-детски, забавно.



КАК ПРОВОДИТЬ ГИМНАСТИКУ С ДОШКОЛЬНИКОМ

- 4) Можно придумывать свои упражнения, модифицировав стандартные.
- 5) Интересной будет дыхательная гимнастика с применением игрушек.
- 6) Полезно выполнять упражнения на улице в тёплое время года, на свежем воздухе.

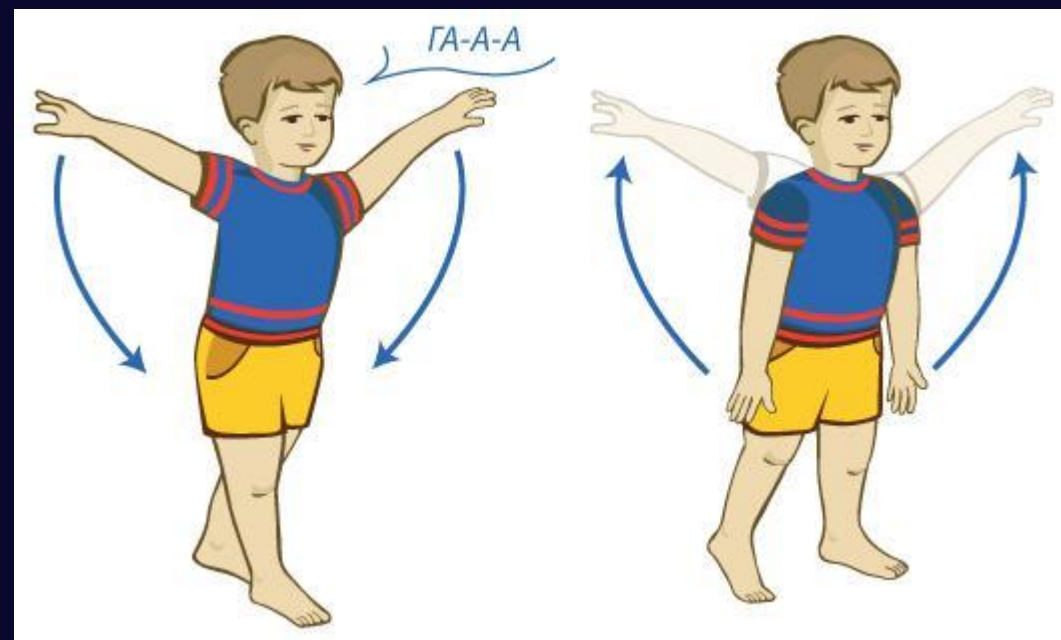


КАК ПРОВОДИТЬ ГИМНАСТИКУ С ДОШКОЛЬНИКОМ

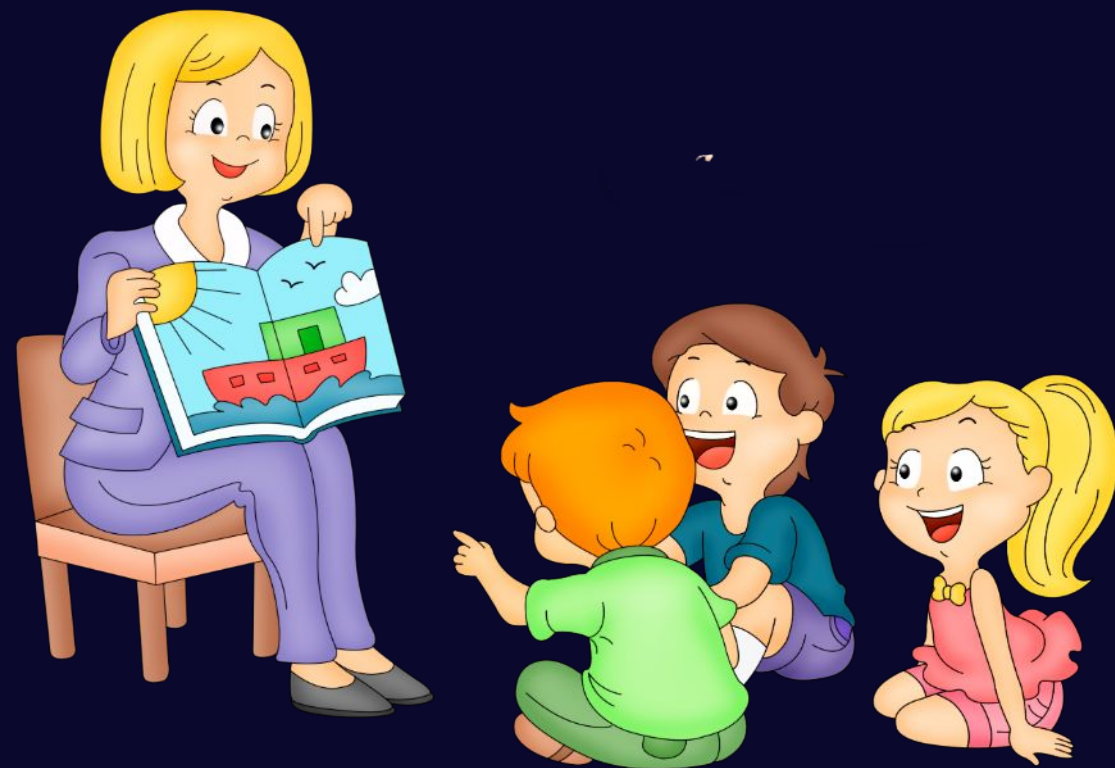
- 7) Если занятия проводятся в помещении, то нужно предварительно проветривать его.
- 8) Заниматься нужно в лёгкой одежде и при температуре воздуха не выше 17-20 С°.
- 9) Важно постоянно заниматься дыхательной гимнастикой с ребёнком, так как результаты занятий будут видны только после продолжительного курса.
- 10) Нагрузку можно увеличивать постепенно, увеличивая число повторений и усложняя упражнения.



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ



ГИМНАСТИКА А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:

- Максимум эмоций на вдохе.
- Одновременность движений и вдохов.
- Вдохи повторяются так, будто накачивается камера или надувается воздушный шар. Пауза между вдохами — 2-3 секунды, а между выдохами — чуть больше.
- Количество вдохов подряд для каждого ребёнка определяется индивидуально.



ТРИ ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЯ

- «Ладони».



- «Погончики».



- «Насос»



ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАНИЯ В СТИХАХ



ПРИМЕРЫ

Гуси летят

- Гуси высоко летят.
- На детей они глядят.

Ёжик

- Ёжик добрый, не колючий,
- Посмотри вокруг получше.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ
УСПЕХОВ!**

