

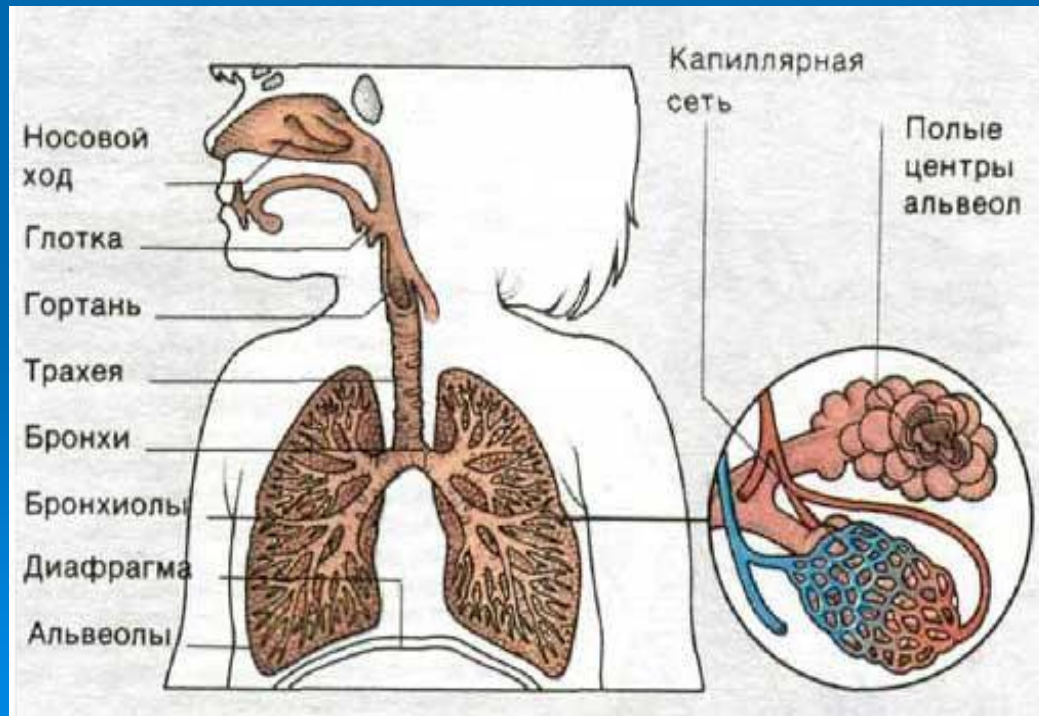


***Дыхательная гимнастика
для детей
дошкольного возраста***



Почему дыхательная гимнастика нужна?

- *Дыхательная система ребенка устроена Природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача – сохранить ее здоровой*



Почему дыхательная гимнастика нужна?

- Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма.
- Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.
- 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).

Почему дыхательная гимнастика нужна?

- Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.
- Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.
- Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Требования к проведению дыхательной гимнастики:

- не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приема пищи;
- не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.



Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- ВЫДОХ ДОЛЖЕН БЫТЬ ДЛИТЕЛЬНЫМ И ПЛАВНЫМ;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

Упражнения для дыхательной гимнастики

➤ Качели.

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.*

Упражнения для дыхательной гимнастики

➤ Часики.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».



Упражнения для дыхательной гимнастики

➤ Трубач.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука

«п-ф-ф-ф-ф».



Упражнения для дыхательной гимнастики

➤ Ворона.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе:

«карррр»,

максимально растягивая

звук [р].



Упражнения для дыхательной гимнастики

➤ Петушок.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох),

произносить:
«ку-ка-ре-ку».



Упражнения для дыхательной гимнастики

➤ Подуй на одуванчик.

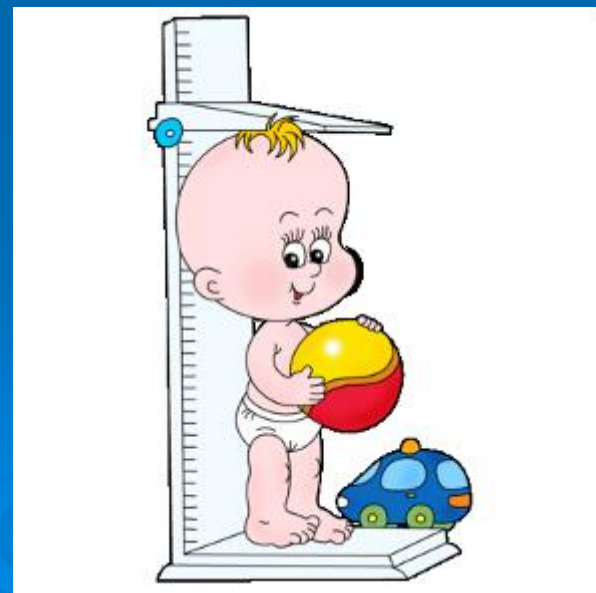
ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.



Упражнения для дыхательной гимнастики

- Вырасти большой.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.



Упражнения для дыхательной гимнастики

➤ Бросим мяч.

ИП: стоя, руки с мячом подняты вверх.
Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х».



В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах:

- На занятиях оздоровительного характера;
- Как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки;
- В утренней гимнастике;
- После оздоровительного бега;
- После дневного сна в сочетании с физическими упражнениями;

Спасибо за внимание!

