

*Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
компенсирующего вида №438*



**Дыхательная гимнастика
для детей
дошкольного возраста**

Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша.

Оградить ребенка от простудных заболеваний –
задача не из легких.

Микробы и вирусы то и дело одолевают маленького
человечка и подрывают еще неокрепший иммунитет.



Что же делать?

Бежать к врачу и поить малыша таблетками или
прибегнуть к бабушкиным рецептам?

Ни то, ни другое не понадобится, если заняться с
ребёнком *дыхательной гимнастикой.*

Ведь всем известно, что дыхание - это жизнь!

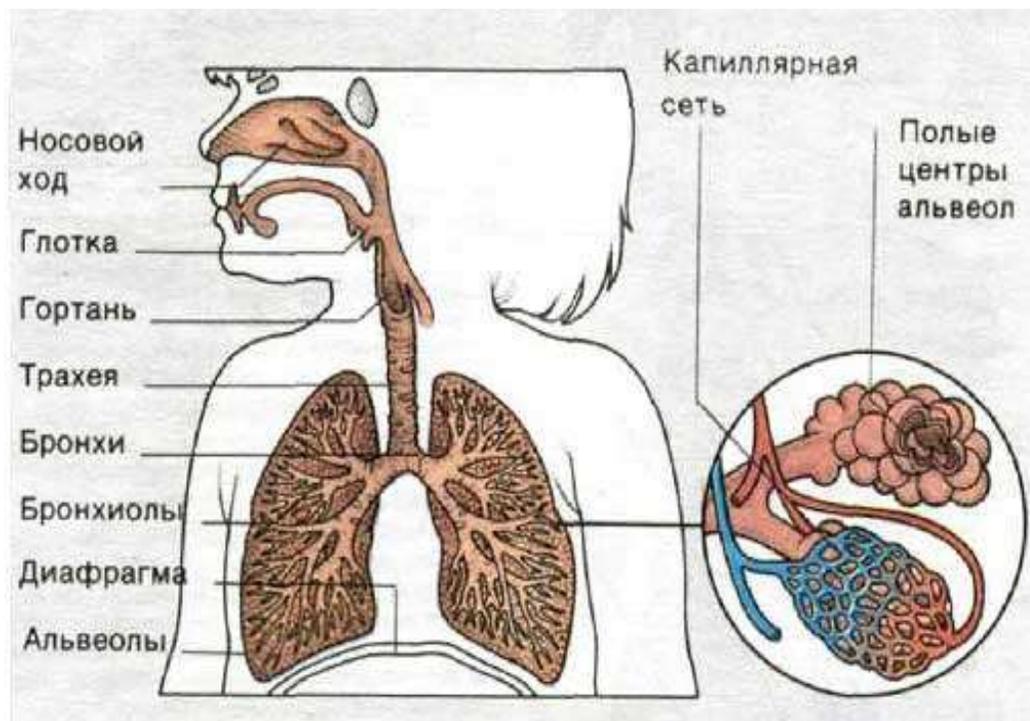
Чтобы не болеть, надо научиться правильно
дышать.

Обучив ребёнка простым и веселым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье + профилактику ОРВИ



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).

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

- **Бегемотик.**

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).



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

- **Жук.**

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



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

- **Гуси летят.**

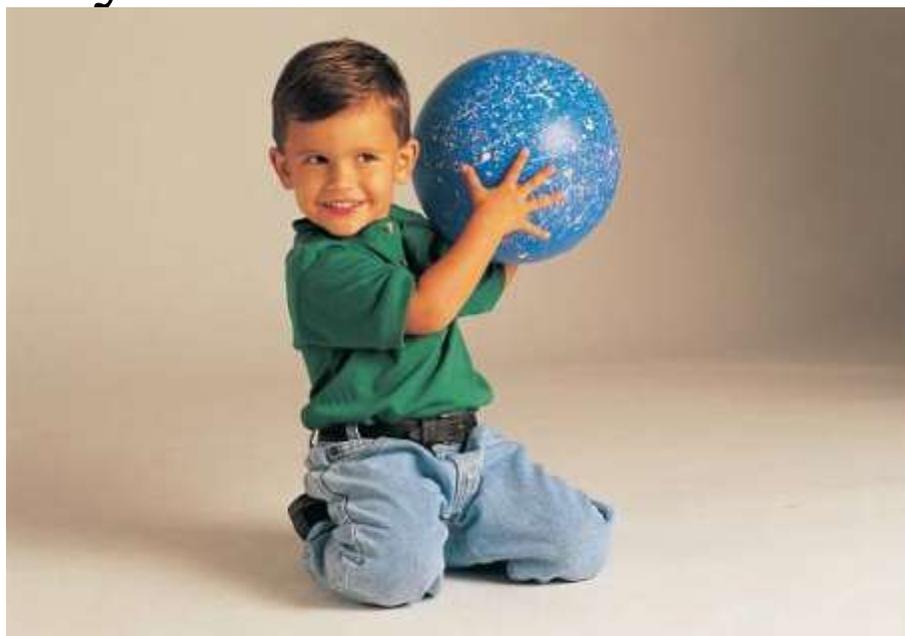
Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».



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;

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

- В закаливающих мероприятиях;
- На занятиях по логоритмике;
- В любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состояния детей);
- В домашних условиях.

**На первых порах дыхательные упражнения кажутся
детям одними из самых сложных.**

**И тем важнее помочь детям, превратив скучные
упражнения в веселую игру.**



Спасибо за внимание!

