

*МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»  
С. КАЯКЕНТ*

---



# **Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста**

**Подготовила: воспитатель  
Пашукова Р.А.**

# 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!*

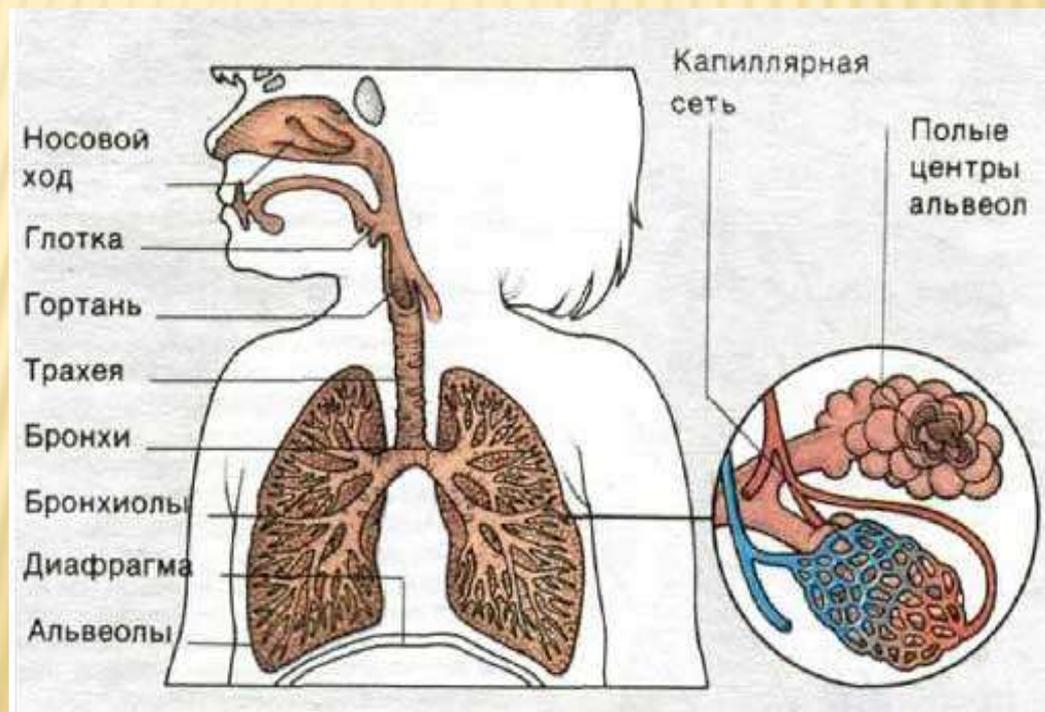
Чтобы не болеть, надо научиться правильно  
дышать.

**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).

## *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

## ✦ 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

## ✦ Надуй шарик.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.



# 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

## ✘ Курочка.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.



# 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

## ✦ 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

## ✦ Паровозик.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».

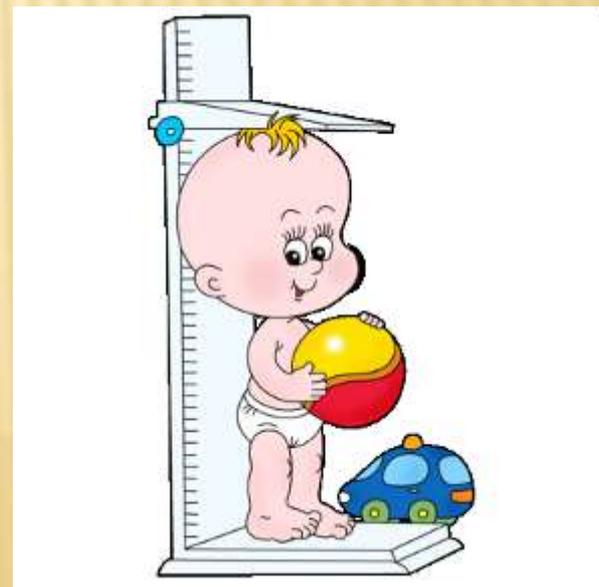


# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

✘ Вырасти большой.

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

На выдохе произнести «у-х-х-х!» или «ха!»



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

## ✘ Гуси летят.

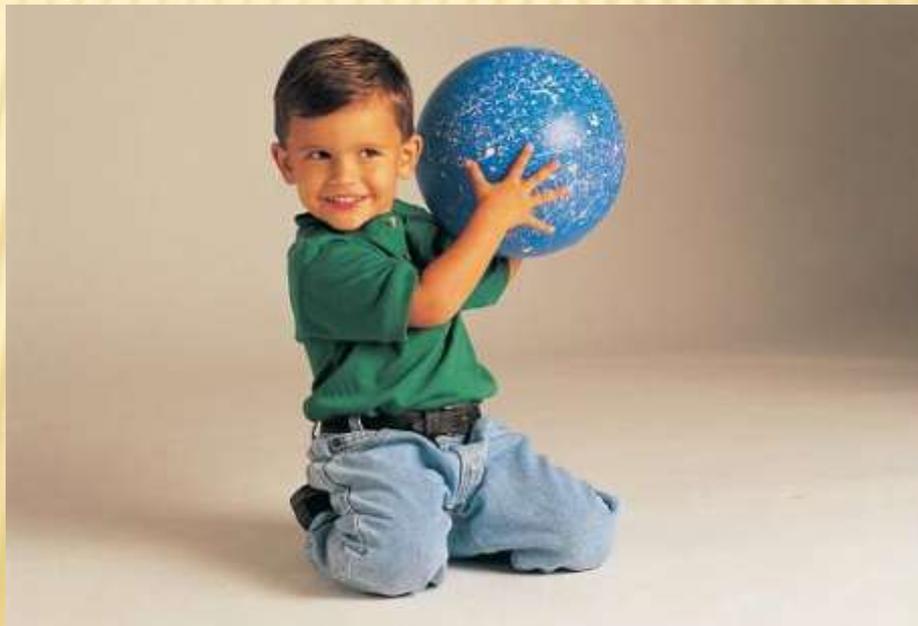
Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны,  
на выдох - опустить вниз  
с произнесением  
длинного звука «г-у-у-у».



# 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!



# Интернет ресурсы .

<http://nsportal.ru/node/add/book-ds>