

*Дыхательная гимнастика
как одна из
здоровьесберегающих
технологий*

*Подготовила:
учитель– логопед Позднякова О.А.*

За последние годы резко ухудшилось и состояние здоровья детей первых семи лет жизни. Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем – ОРВИ, ОРЗ. Поэтому целесообразно с раннего возраста уделять должное внимание укреплению и оздоровлению организма. Значительную роль в этом играет дыхательная гимнастика.





Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.



С чего начать?

Сначала учим детей общим дыхательным упражнениям:

1. учим дышать при закрытом рте:
тренируем носовой выдох.

2. затем тренируем ротовой выдох,
закрывая при этом ноздри.

3. Учим задерживать дыхание на 1-2
секунды.

4. На следующем этапе учим направленной
воздушной струе (помним, что воздух
должен проходить по середине языка, щёки
при этом не надуваются).

Правила проведения дыхательной гимнастики

- 1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его.**
- 2. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.**
- 3. При выполнении дыхательных упражнений не следует переутомлять ребёнка (длительность выполнения упражнений не больше 5 минут), следите за тем, чтобы ребёнок не напрягал плечи, шею.**
- 4. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после приема пищи. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.**
- 5. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт или музыку.**
- 6. Дозируйте количество и темп проведения упражнений.**
- 7. Дыхательная гимнастика проводится с детьми в игровой форме.**

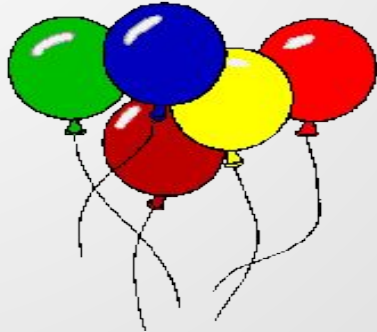
Игры и игровые упражнения



«Жук» - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

«Греем руки» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.





«Шарик» -
представить себя
воздушным шариком;
на счет 1,2,3,4, сделать
четыре глубоких
вдоха и задержать
дыхание. Затем на
счет 1-5 медленно
выдохнуть.

«Задуй упрямую свечу» - В
правой руке держать
цветные полоски бумаги;
левую ладонь положить на
живот; вдохнуть ртом,
надуть живот; затем
длительно выдыхать
«гасить свечу».



Дыхательные тренажеры



Пособия, направленные на развитие воздушной струи



Дыхательные тренажеры на лексические темы

«Зима»



«Осень»

