



# Дыхательная гимнастика для дошкольников

**Автор: Безух Светлана Вячеславовна.  
Воспитатель, старшая группа «Непоседы»  
МБДОУ д/с №16 «Знайка» г. Горячий Ключ  
Краснодарского края.**



# Дыхательная гимнастика

- ❖ улучшает носовое дыхание;
- ❖ ликвидирует заболевания верхних дыхательных путей;
- ❖ улучшает состояние сердечно-сосудистой системы;
- ❖ улучшает зрение, память;
- ❖ ликвидирует различные неврозы;
- ❖ улучшает работу органов пищеварения;
- ❖ улучшает звучание голоса.



# Требования к проведению дыхательной гимнастики

- ❖ Занятия проводить в проветренном и сухом помещении;
- ❖ температура воздуха должна быть на уровне 18-20°C;
- ❖ одежда не должна стеснять движений;
- ❖ не заниматься сразу после приёма пищи;
- ❖ дозировать количество и темп проведения упражнений;



# Требования к проведению

## дыхательной гимнастики

- ❖ выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут;
- ❖ вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- ❖ вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно;
- ❖ после выдоха сделать остановку на 2-3 секунды;
- ❖ не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди: плечи не поднимать при



**Упражнения для дыхания  
полезны не только для  
профилактики простудных  
заболеваний, бронхитов и  
синуситов, они обучают  
ребенка правильному  
дыханию.**



Развитие  
длительного  
плавного  
ротового выдоха

Развитие  
длительного  
непрерывного  
ротового выдоха

Задачи

Активизация  
губных мышц

Развитие  
сильного  
плавного  
направленного  
выдоха



# «Воздушный лабиринт»





# Дыхательное упражнение «Воздушный лабиринт»





# Дыхательное упражнение «Лодочка»





# Дыхательное упражнение «Буря в стакане»





**Благодарим  
за  
внимание**