



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**