

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение детский сад  
комбинированного вид № 10  
«Светлячок»



# Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста

Подготовила: воспитатель

Великородова И.В.

г-к Анапа 2014 г.

**Дыхание** — главный источник жизни. Дыхание — это жизнь. Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум — несколько минут

**Дыхательная гимнастика** - это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болезнях.


**Дыхательные упражнения** - являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта; так как каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша. Оградить ребенка от простудных заболеваний.

## *Цели и задачи дыхательной гимнастики*

- Учить детей прислушиваться к своему дыханию.
- Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.
- Учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости.
- Учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути.

## *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.

- 
- 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.

## 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

## 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.



# 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.



**Спасибо за внимание!**

