

Здоровье - дыхание



Подготовила: воспитатель
подготовительной группы
Ткаченко А.И
«МБДОУ Детский сад №86»

Актуальность

□ Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством дыхательных упражнений.

Задачи

Регулярные занятия дыхательными упражнениями способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.

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

Дыхание— основа всего ЖИВОГО

- Дыхание –основа процесса образования речи;
- Речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения;
- Речевое дыхание – это короткий вдох через нос и длительный выдох через рот;
- Основной метод развития дыхания – это дыхательная гимнастика.

Рекомендации по проведению дыхательных упражнений

Дыхательные упражнения не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда;

Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения;

Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Требования к упражнениям

- Вдох - предельно активный, выдох абсолютно пассивный. Просто шумно вдыхать, как бы нюхать воздух. Думать только о вдохе.
- Соблюдать ритм маршевого шага, все упражнения выполнять под счет.
- Начинать с 4 вдохов –движений, постепенно доводя до 8, 16, 24, 32.
- Вдох и выполняемое движение выполнять одновременно, а не поочередно.
- Все упражнения можно выполнять, как стоя, так и сидя, и лёжа.

Учимся правильно дышать



**На зарядке дышится тихо,
спокойно и плавно.**







Как мы дышим.

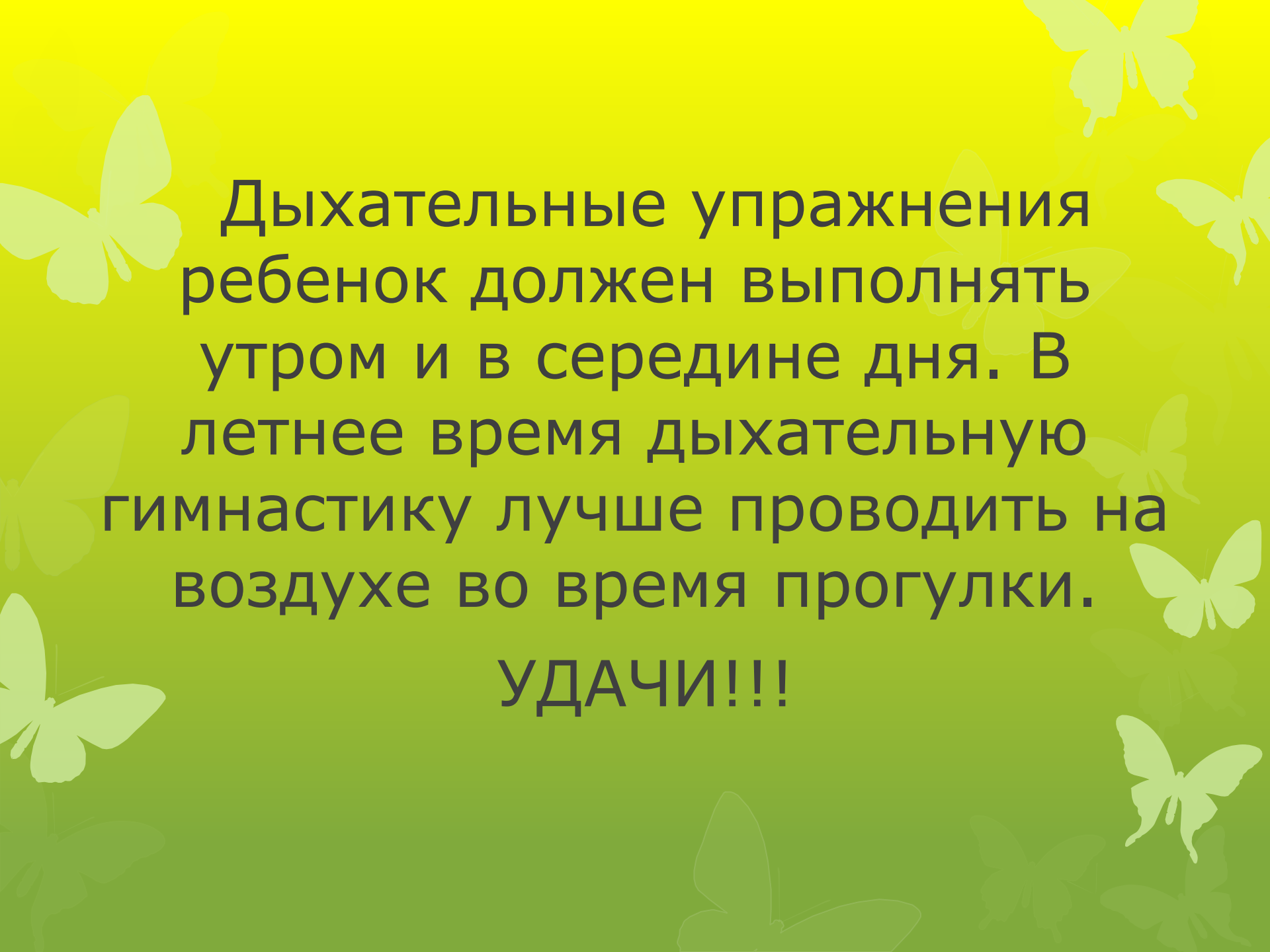


Научимся дышать самостоятельно.



Упражнения после сна



The background is a gradient from yellow at the top to green at the bottom. It is decorated with several white butterfly silhouettes and faint green leaf patterns scattered across the surface.

Дыхательные упражнения
ребенок должен выполнять
утром и в середине дня. В
летнее время дыхательную
гимнастику лучше проводить на
воздухе во время прогулки.

УДАЧИ!!!