

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ 4-ГО ГОДА ЖИЗНИ

Наши дети....

Сколько радости и надежд связано с их появлением на свет. Мы хотим, чтобы они выросли здоровыми, красивыми и умными.

Воспитатель:
Баранова
Нина Юрьевна

Верховажье
2012



Цель - повышение эффективности
здоровьеориентированной деятельности
педагога путём использования
здоровьесберегающих технологий.

Задачи

1. сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Парадоксальная дыхательная гимнастика **А. Н. Стрельниковой**

- **Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой является одной из наиболее популярных методик оздоровления организма. Ее особенностью и важным преимуществом является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы.**

М.Л. Лазарев «Звуковое дыхание»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

Цель: *Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы.*

Задачи: 1. Научить детей дышать через нос.
2 Подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.



Формирование правильного дыхания

Работа с детьми

Работа с родителями



ТРУБАЧ

Сидя, кисти рук

КАША

сжаты в трубочку,
Сидя, одна рука на животе,
подняты вверх.
другая – на груди

Медленно выдыхая,
Втягивая живот – ВДОХ,
громко произносить
выпячивая – ВЫДОХ.

Выдыхая, громко
произносить «Ф-ф-ф-ф-ф.»

Повторять 3-4 раза.



«ПАРОВОЗИК»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух».

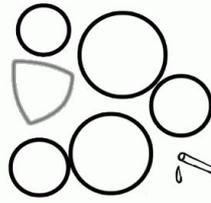














Сел комарик под кусточек
На еловый на пенёчек
Свесил ножки на песочек
Сунул носик под листочек –
спря-
ятался

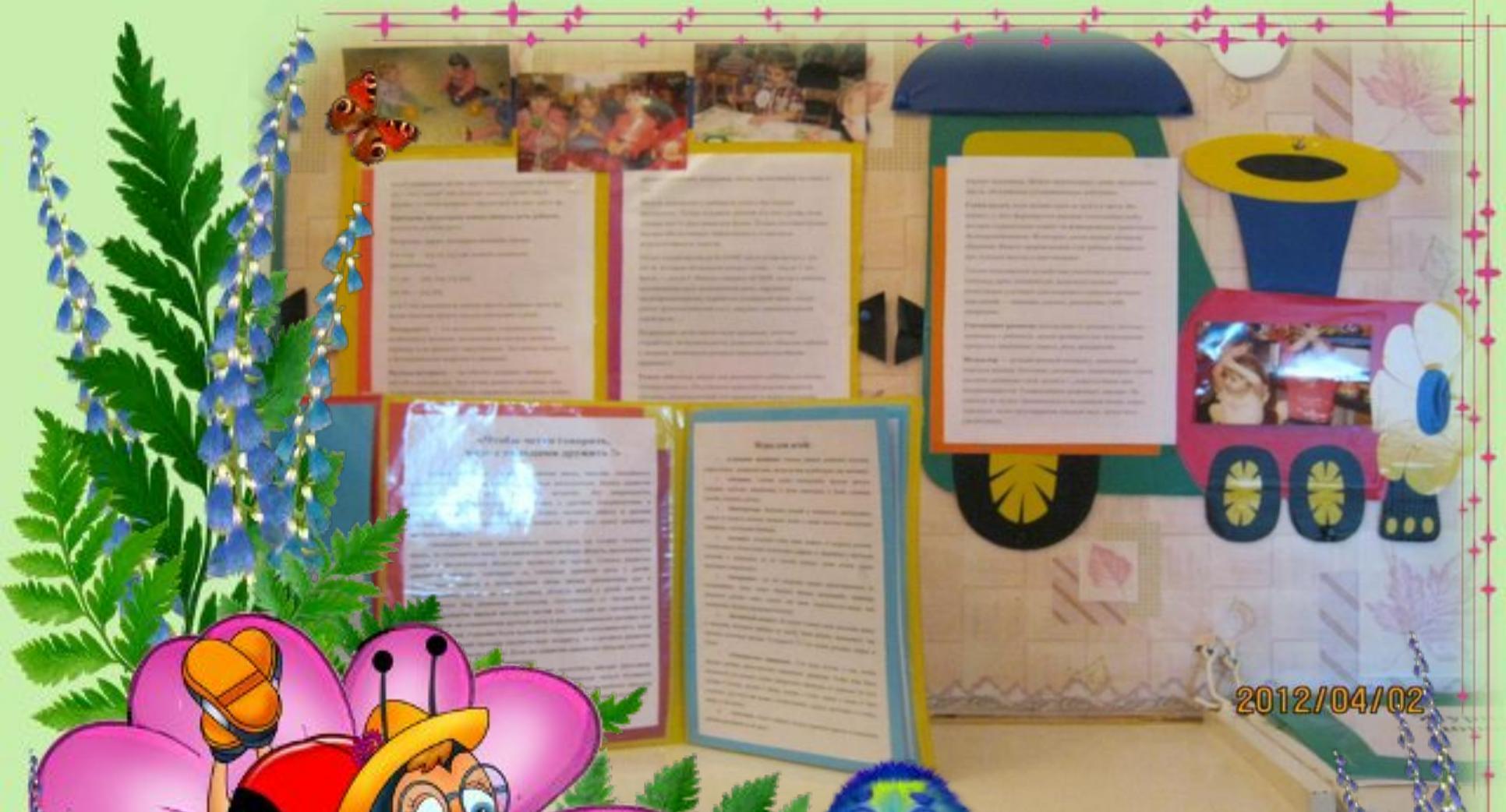
Петушок, петушок,
Золотой гребешок,
Ты подай голосок
Через темный лесок.







2037/03/27



2012/04/02



Спасибо за внимание!

