

# **Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология для детей дошкольного возраста**



**ВЫПОЛНИЛА:  
Лебедева С.П.  
МДОУ «Детский  
сад Сказка»  
воспитатель**

**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании- технологии, направленные на решение приоритетной задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.**



**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку** – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

# Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

физкультурно-оздоровительные;

здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду

медико-профилактические

здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования

# **К здоровьесберегающим технологиям относятся:**

- утренняя гимнастика**
- гимнастика для глаз**
- воздушные процедуры**
- пальчиковая гимнастика**
- дыхательная гимнастика**
- гимнастика пробуждения**
  - подвижные игры**
- ходьба по массажным дорожкам**
  - закаливание**
- артикуляционная гимнастика.**

# Дыхательная гимнастика

**Дыхательное  
упражнение**



**Развитие  
органов дыхания**

**Обогащение  
организма  
кислородом**

**Защита  
от простудных  
заболеваний**



Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют 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.





## Значение дыхательной гимнастики для детей раннего возраста.

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система — это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине фраз.







## Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

- **Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении и проветрить его;**
- **Дыхательную гимнастику 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.**

# **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

- Занятие проводится 2-3 раза в облегченной одежде, хорошо проветренном помещении, не ранее чем через час после приема пищи.
- Дыхательные упражнения проводить в игровой форме. Основу упражнения с удлинненным и усиленным выдохом.
- Соотношение укрепляющих и дыхательных упражнений составляет 2:1.
- Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнении упражнений.



# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ





# ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА



## Паровозик

Ходить, делая попеременно движения руками и приговаривая ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ (20 секунд)







## Часики

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд-назад произносить ТИК-ТАК, дыхание спокойное, ровное. (6-7 раз)

## Дудочка

Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков П-Ф-Ф-Ф (4 раза)



## Петушок

Стоя прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Руки поднять в стороны - вдохнуть, похлопать руками по бёдрам со звуками КУ-КА-РЕ-КУ - выдохнуть. (4 раза)



## Каша кипит

Сидя на стульчике, одну руку положить на живот, другую - на грудь. Втянуть живот и набрать воздух (вдох), опустить грудь (выдох) и произносить на выдохе громко звук Ф-Ф-Ф. (4 раза)



# ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

## Носик и ротик поучим дышать



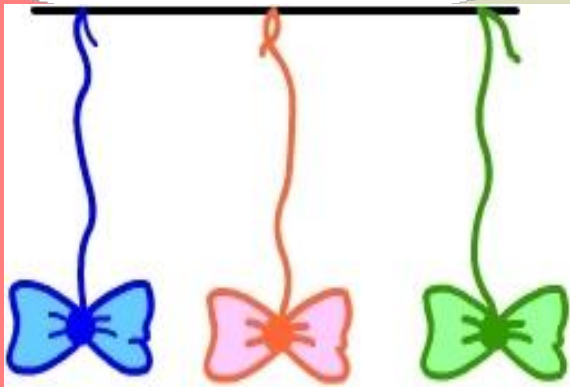
Сначала ребенок выполняет вдох носом и выдох носом (2-4 раза).  
Затем вдох носом - выдох ртом; вдох ртом - выдох ртом; вдох ртом - выдох носом.

## Осенние листья

Ребенок (группа детей) дует на листья в вазе.



## Лети, бабочка!



Дуть на бабочек находящихя на уровне лица стоящего ребенка. Следить, чтобы ребенок при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед (не более 10 секунд с паузами).

## Я ветер

Сделать из бумаги вертушку-пропеллер (или взять покупную) и дуть на нее, чтобы она вращалась.



# ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

## Музыкальный пузырьёк

Поднести пузырьек (высота около 7 см, диаметр горлышка 1-1,5 см) к губам, дуть в горлышко, извлекая из него звук. Нижняя губа должна слегка касаться края горлышка пузырька. Струя воздуха должна быть сильной. Дуть следует несколько секунд, не напрягаясь.



## Бульки

В стакан, наполовину наполненный водой, опустите коктейльную трубочку и пусть ребенок подует в нее - пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность.

## Футбол



Берем мячик для настольного тенниса или делаем шарик из ваты, ставим на столе «ворота» из кубиков или конструктора. Нужно «забить гол» - дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Можно попробовать усложнить задачу - гонять ватный шарик, дуя на него не ртом, а носом.

## Плыви, кораблик!

На невысокий стол поставьте таз с водой, в котором плавают кораблик (бумажный или пластмассовый). Взрослый дует на кораблик, затем предлагает подуть ребенку. Игру можно усложнить, предложив ребенку покататься на кораблике из одного города в другой, обозначив города значками на краях таза. При проведении групповой игры организуйте соревнование: чей кораблик быстрее приплывет к цели.

Спасибо за внимание!



## □ **Список использованных источников:**

- Алямовская В.Г. Новые подходы к планированию образовательной работы в детском саду. - //Управление ДОУ, №3, 2002г.
  - Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. –М.: ТЦ Сфера, 2005 г.
  - Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002
  - Тимошкина О.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ // Медработник дошкольного образовательного учреждения, №8, 2013
  - Н.М.Щетинин «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей»
- 