

«Дыхательная гимнастика»

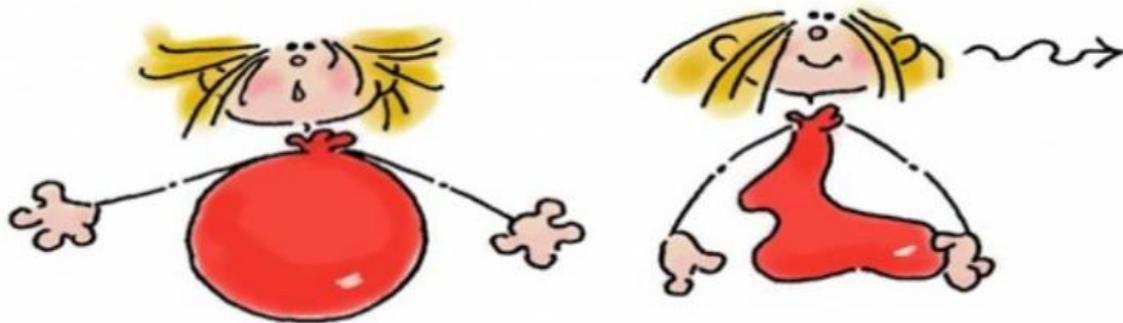
воспитатель: Сапронова Людмила Владимировна



Что такое дыхательная гимнастика?

- Дыхательная гимнастика – это комплекс упражнений, направленных на развитие и укрепление дыхательной системы организма. Назначается в терапевтических и профилактических целях. Гимнастика широко применяется в составе комплексной терапии при лечении заболеваний, а также для общего оздоровления у детей дошкольного и школьного возрастов.
- Упражнения на дыхание способствуют профилактике простудных заболеваний и бронхитов, восстановлению после воспаления легких и укреплению иммунитета ребенка. Развитие дыхательной системы повышает выносливость организма во время физической активности и улучшает работу мозга.

Рекомендации по проведению



В детских садах дыхательная гимнастика проводится ежедневно один или два раза в день. Подходящее время для проведения – утренняя прогулка и период после окончания «тихого часа». В школе – на занятиях физкультурой.

Правильное дыхание играет важную роль в развитии речи. Дыхательная система является энергетической базой для речевой системы.

Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Рекомендованная игровая дыхательная гимнастика поможет детям достичь плавного выдоха и быстрее освоить труднопроизносимые звуки.





**Дыхательная гимнастика с
использованием игровых
приёмов** ➡



Для игры подготовьте стакан с водой, коктейльные трубочки разного диаметра, жидкость для мытья посуды.

Расти пена!



Внимание! Эту игру можно предложить ребенку после того, как он научится хорошо дуть через трубочку в стакан с водой (не пьет воду, не перегибает трубочку). Взрослый добавляет в воду немного жидкости для мытья посуды, затем берет коктейльную трубочку и дует в воду — с громким бульканьем на глазах у ребенка вырастет облако переливающихся пузырей.

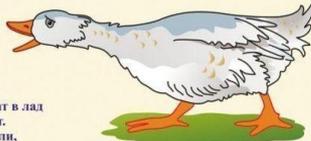
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Зайчик и лис



Зайка скачет по полянке –
Дышит ровно – выдох... вдох...
Лис играл с ним в догонялки,
Но поймать его не смог!
Нужно правильно дышать,
Чтобы зайчика догнать!

Гуси гогочут, гуси шипят



Встали гуси, дышат в лад
И гогочут, и шипят.
Крылышки подняли,
Воздуха набрали.
– Га-га-га! – сказали.
Громко посмотрели,
Вдохнули, прошипели:
– Ш-ш-ш!



www.uchmag.ru

Ёжик и листочек



Дунул ёжик на листочек –
пфу-у-у,
Носиком фырчит, шечокет –
фру-у-у,
Уф-ф – шумно, коротко вдохнул.
Фр-р – выдохнул, листок вспорхнул!

Пушинка



Пушинка на моей ладошке –
Подую на неё немножко!
Пу-у-у – пушиночка летает,
Пу-у-у – я дую – и пушок порхает!

Бантики-бабочки



Если хорошо вдохнуть –
уф,
Можно ветерком подуть –
ф-ф-ф,
Губки воздух выпускают –
ф-ф-ф,
Бантик ветерок качает –
фью-фью-фью.
И летает, и кружится,
Словно бабочка, резвится.

Моя дудочка, играй!



Губы трубочкой выставляю –
ту-ту-ту!
Я на дудочке играю –
ду-ду-ду!
И валяю – ф-ф-ф,
Выдыхаю – ду-ду-ду!
Песенку так распеваю –
ай-ду-ду!



Дыхательные упражнения способствуют укреплению здоровья ребёнка. Выполнение дыхательных упражнений во время зарядки, физкультминутки или прогулки — отличный способ профилактики возникновения простудных заболеваний, поднятия общего жизненного тонуса и укрепления психофизического здоровья дошкольников.

Спасибо за внимание!