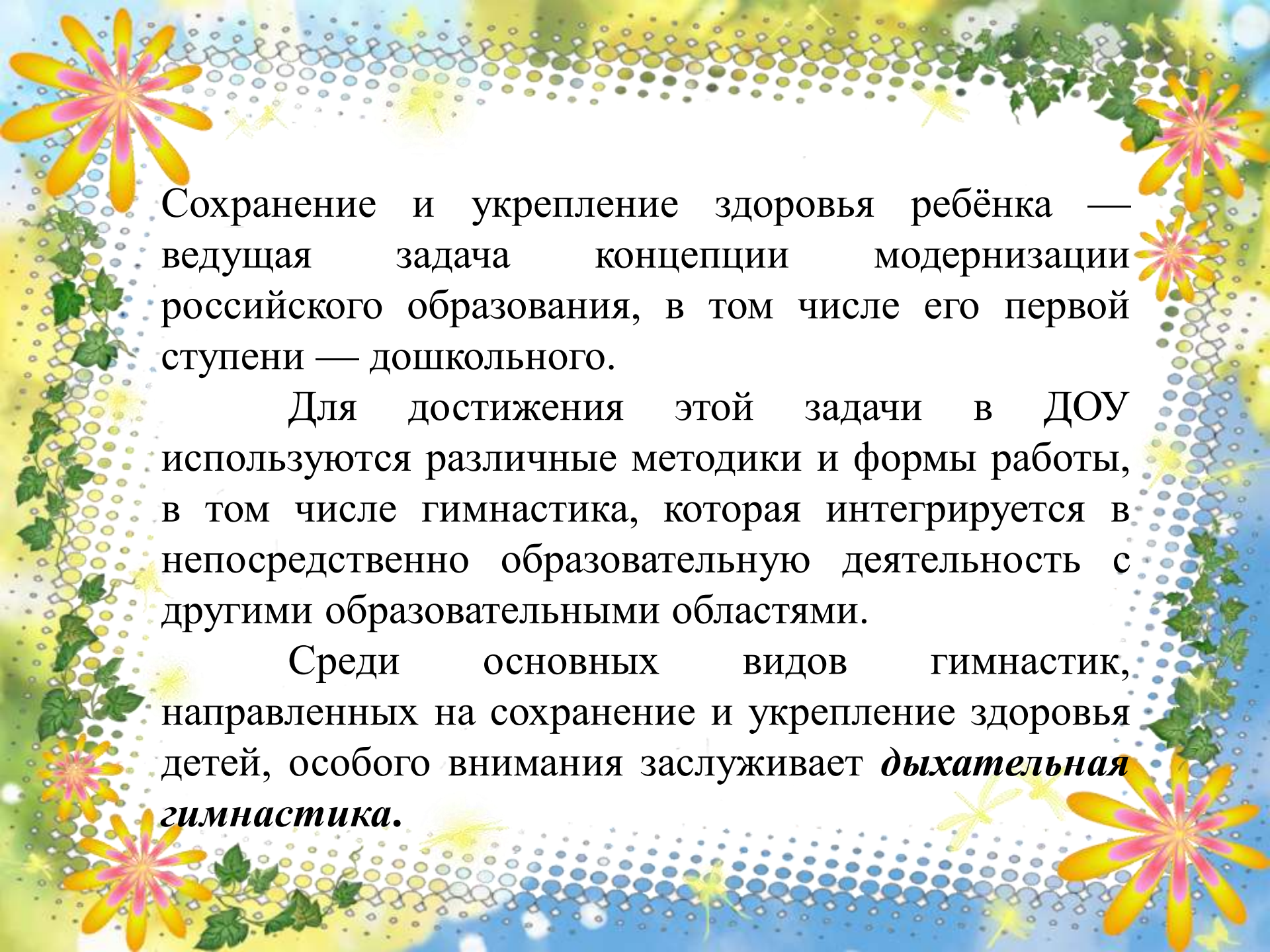


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 55 города Ставрополя



*«Значение дыхательной гимнастики  
для детей дошкольного возраста»*

*Подготовила:  
воспитатель по ФИЗО  
Гринева Людмила Николаевна*

A decorative border surrounds the text, featuring a pattern of small blue and yellow dots. Large, stylized flowers in shades of pink, orange, and yellow are placed at the corners. Green vine-like elements with leaves are interspersed between the flowers.

Сохранение и укрепление здоровья ребёнка — ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени — дошкольного.

Для достижения этой задачи в ДОУ используются различные методики и формы работы, в том числе гимнастика, которая интегрируется в непосредственно образовательную деятельность с другими образовательными областями.

Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает ***дыхательная гимнастика.***



Александра Николаевна Стрельникова утверждала:  
«Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому  
что болеют, а болеют потому что не умеют правильно  
дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».





*Дыхание* — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

Согласно статистическим данным, уровень распространенности заболеваний органов дыхания у детей очень высок. Дыхательная система малышей несовершенна. Жизненная емкость легких мала, а потребность в кислороде велика. Слизистая дыхательных путей очень нежная, легко воспаляющаяся. И без того узкие дыхательные ходы при заболевании становятся еще уже, и ребёнку становится трудно дышать.



восстановлению  
носового  
дыхания при его  
нарушении

-профилактике  
возникновения  
болезней  
дыхательных  
путей

-воспитанию  
правильного  
речевого  
дыхания

**Регулярные  
занятия  
дыхательной  
гимнастикой  
способствуют**

-способствует  
полноценному  
физическому  
развитию

-улучшению  
эмоционального  
настроя



# Советы по проведению дыхательной гимнастики

1

Дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи.

2

Перед гимнастикой необходимо очистить нос.

3

Нагрузка на ребенка должна увеличиваться постепенно, за счет увеличения повторений и усложнения упражнений;

4

Необходимо учитывать состояние каждого ребенка: при необходимости делать паузы, менять темп выполнения на более медленный, уменьшать дозировку в упражнении.





## Советы по проведению дыхательной гимнастики

5

Родителям предварительно необходимо самим освоить технику выполнения дыхательных упражнений.

6

Вначале рекомендуется показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить.

7

Выполнять упражнения вместе с детьми.

8

Дыхательную гимнастику рекомендуется проводить в игровой форме. Родителям необходимо самим быть эмоциональными, включаться в игру, заряжать детей своей энергией.

# Советы по проведению дыхательной гимнастики

9

Для поддержания интереса можно объединять упражнения в комплекс единым сюжетом, меняя игровые приемы и мотивацию.

10

Для сохранения интереса и внимания маленьких дошкольников при организации игровых сюжетов можно использовать наглядность — декорации, костюмы.



## **Последовательность выполнения действий дыхательной гимнастики**

1. Зафиксировать позу;
2. Расслабиться;
3. Сосредоточиться;
4. Выполнить упражнение;
5. Отдохнуть.

# Игровые упражнения для выработки дыхания



## «Свеча»

**Цель:** выработка  
медленного выдоха.

В правой руке держать  
цветные полоски бумаги;  
левую ладонь положить  
на живот; вдохнуть ртом,  
надуть живот; затем  
длительно выдыхать,  
«гасить свечу».



## «Покатай карандаш»

**Цель:** выработка длительного, сильного выдоха.

Вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.





## *«Ветерок в бутылке»*

**Цель: учить правильному дыханию (вдох через нос, выдох через рот)**





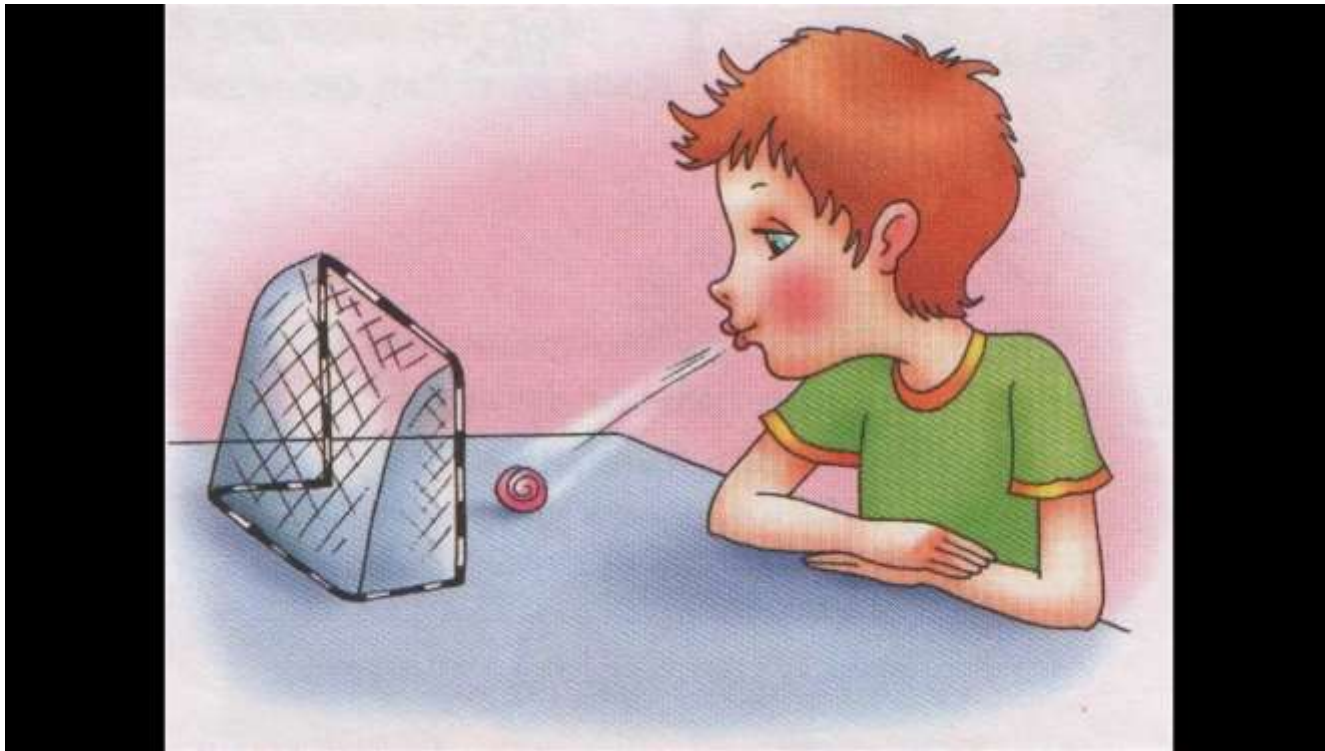
«Тучка с дождиком»





## «Воздушный футбол»

**Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.**









**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

