

Полезьа дыхательной гимнастики

Определить, что у вашего малыша плохо развитая система дыхания, просто. Обратите внимание на следующие внешние признаки:

- Бледность
- Утомляемость
- Сонливость
- Медлительность
- Отставание в физическом развитии (неразвитая грудная клетка, мускулатура)
- Дыхание через рот
- Частые респираторные заболевания.

Цели и задачи дыхательной гимнастики в детском саду

1. Укрепление иммунитета
2. Развитие мышц гортани, носоглотки и т.д.
3. Корректировка дефектов речевого дыхания
4. Повысить уровень кислорода в крови
5. Улучшить обменные процессы детского организма
6. Научить детей носовому дыханию
7. Избавиться от поверхностного дыхания
8. Развить плавный вдох, длительный выдох
9. Укрепить физиологическое дыхание дошкольников
10. Тренировать силу, ритм вдоха-выдоха.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №7, г.Кизел, Пермский край

Дыхательная гимнастика в детском саду



Подготовила: воспитатель
Кобышева О.А.

2019г.

Общие правила выполнения

- Перед выполнением дыхательной гимнастики проветрите комнату. Воздух должен быть свежим, но не холодным.
- Каждое упражнение проводится в течение 2-3 минут.
- Нельзя делать слишком резких вдохов и выдохов. Контролируйте их плавность.
- Не говорите дошкольнику: «Быстрее дыши, глубже». Не фиксируйте его внимание на дыхании. Пусть постепенно привыкает делать вдохи-выдохи автоматически.
- Следите за напряжением мышц груди, шеи, плеч. Они должны быть расслаблены.
- Если у ребёнка насморк, не забудьте перед началом упражнений очистить носовые проходы от грязи и слизи.
В периоды болезней сократите нагрузку на ребёнка при выполнении дыхательной гимнастики вполсилу.

В раннем возрасте все упражнения исключительно игровые.

Комплекс упражнений для детей 2-3 лет

- «Пузырики». Воспитанники вдыхают воздух через нос, а после надувают щёчки (словно пузырьки) и делают выдох.
- «Насосы». На вдохе малыши приседают, а на выдохе возвращаются в исходное положение.
- «Рубим дрова». И. п. — стоя. На вдохе руки поднимаются, а на выдохе — вытягиваются вперёд, как будто дети рубят дрова.
- «Трубач». И. п. — стоя либо сидя, ручки сложены в виде трубочки у рта. Малыши глубоко вдыхают воздух, а когда выдыхают, громко говорят «п-ф-ф».

• «Паровозик». Дошкольники ходят по групповой комнате друг за дружкой и имитируют движения колёс паровоза. На выходе нужно ритмично приговаривать «чух-чух».

Каждое упражнение повторяется 5–6 раз.

Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой А. Н.)

