

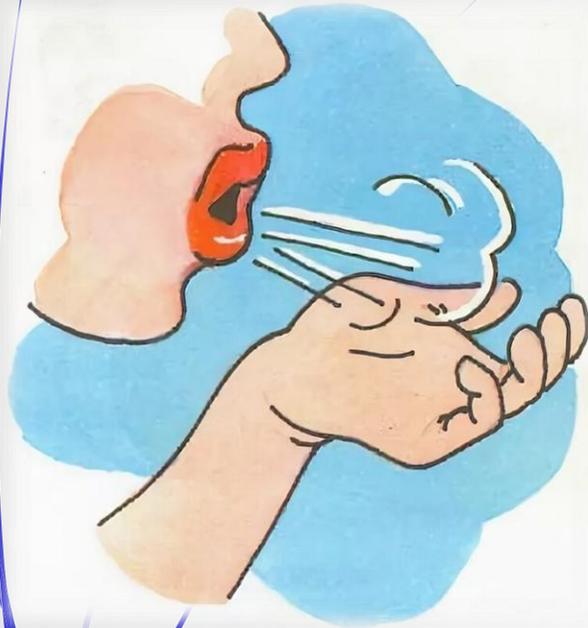
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №15»

Консультация для родителей детей младшего возраста
**«Роль дыхательной гимнастики
в оздоровлении детей дошкольного возраста»**

Подготовили:
Николаева Марина Олеговна,
Персина Светлана Юрьевна
Воспитатели

ГО Краснотурьинск, 2022 год

*Носиком дышу свободно,
Тише - громче, как угодно.
Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет.
Дышат птицы и цветы,
Дышим он, и я, и ты.*



Дыхание является главнейшим источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха несколько минут.

Правильное дыхание считается залогом хорошего здоровья, укрепляет дыхательную мускулатуру, развивает подвижность грудной клетки, способствует углублению дыхания и устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких.

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте направлена на повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы. А также развивается речевой аппарат.



Задачи дыхательной гимнастики

Учить детей прислушиваться к своему дыханию.

Формировать умение расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.

Укреплять мышцы органов брюшной полости.

Укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути.

Правила выполнения дыхательных упражнений

- Упражнения выполняются в хорошо проветренном помещении;*
- В свободной одежде, которая не стесняет движения;*
- Спину необходимо держать ровно; мышцы рук, шеи и груди не должны напрягаться;*
- Вдох выполняется через нос, выдох через рот;*
- Каждое упражнение проводится в течение 2-3 минут*



Противопоказания

Не рекомендуется выполнять данные упражнения перед приемом пищи и не раньше, чем через 30 минут после еды. А также тем, кто имеет травмы головного мозга, травмы позвоночника, выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, при кровотечениях и высоком артериальном, внутричерепном или внутриглазном давлении. Можно проконсультироваться с врачом, какие именно упражнения больше подойдут для вашего ребенка.



Примеры упражнений в домашних условиях



ОДУВАНЧИК

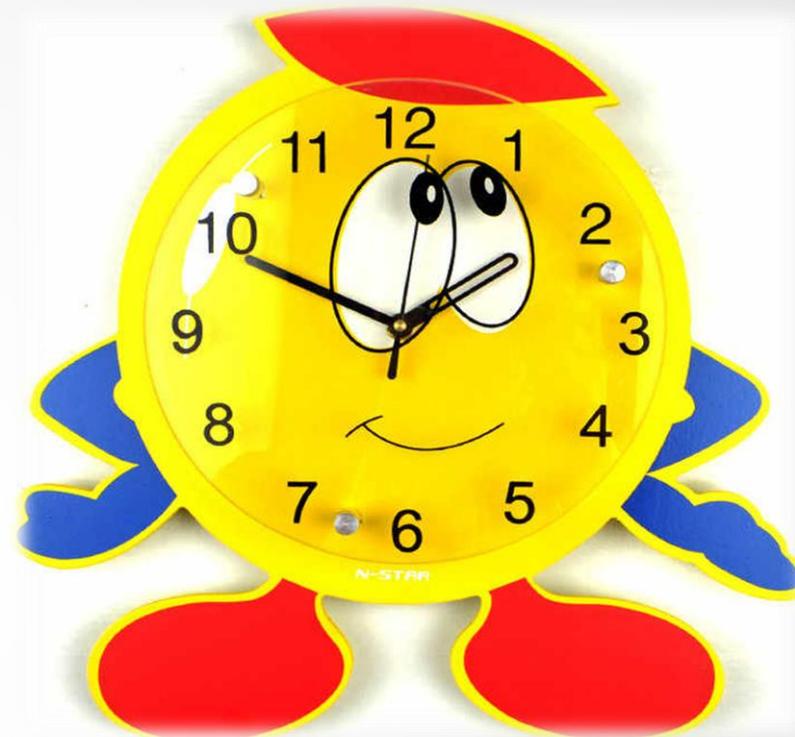
*Я шариком пушистым
белею в поле чистом,
А дунул ветерок —
остался стебелёк.*



Стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Делаем глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, сдувая с одуванчика пух.

ЧАСИКИ

*Часики вперед идут,
За собою нас ведут
«тик-так, тик-так»*



Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.
Размахивая прямыми руками вперед и назад,
выдыхая произносить «тик-так».

БЕГЕМОТИК

*Бегемотики лежали,
Бегемотики дышали.
То животик поднимается,
То животик опускается.*



Лежа, ладонь положить в области диафрагмы, глубоко дышать. Вдох и выдох производится через нос на слова: «То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох)».

БЕГЕМОТИК

*Сели бегемотики,
Потрогали животики.
То животик поднимается,
То животик опускается.*



Упражнение может выполняться в положении сидя. Ладонь положить в области диафрагмы, глубоко дышать. Вдох и выдох производится через нос на слова: «То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох)».

ТРУБАЧ

*Я трублю, трублю, трублю
Очень музыку люблю.
«п-ф-ф-ф»*



Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх.
Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф».

ПЕТУХ

*Крыльями взмахнул петух
Всех нас разбудил он вдруг.
«ку-ка-ре-ку»*



Стоя, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произнося «ку-ка-ре-ку».

КАША КИПИТ

*Мы на завтраке сидим,
Кашу пшеничную едим.
«ф-ф-ф-ф-ф»*



Сидя, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот вдох, выпячивая живот – выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф».

ПАРОВОЗИК

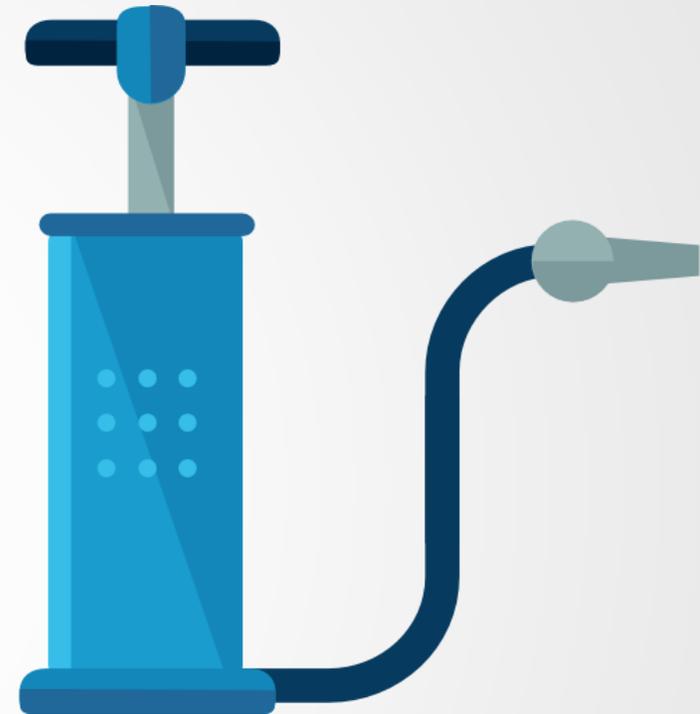
*Солнышко светит,
Облака плывут,
Паровозик едет:
«чух-чух-чух»*



Ходьба по комнате, делая попеременные движения руками и проговаривая «чух-чух-чух».

НАСОС

*Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.
«с-с-с-с-с»*

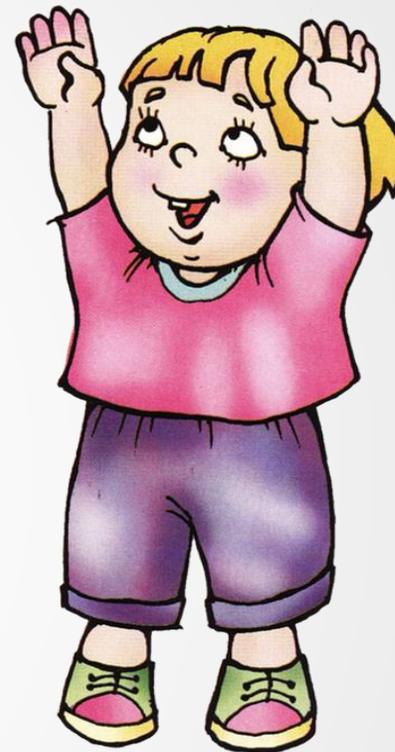


Стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Слегка приседаем - вдох, выпрямляемся – выдох, произносятся «с-с-с-с-с». Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ

*Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей.*

«у-х-х-х-х»



Стоя, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х».

РЕГУЛИРОВЩИК

*Верный путь он нам покажет
Повороты все укажет.
«р-р-р-р-р»*



Стоя, ноги на ширине плеч. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук – удлиненный выдох с произношением звука «р-р-р-р-р».

ГУСИ

*Гуси высоко летят,
На детей они глядят.
«г-у-у-у-у»*



Медленная ходьба в течение 1-2 минут. Поднимать руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у».

ШАГОМ МАРШ !

*Я шагаю, я шагаю,
И шаги свои считаю.
«ти-ш-ш-ше»*



Ходьба на месте, высоко поднимая колени. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

ДРОВОСЕК

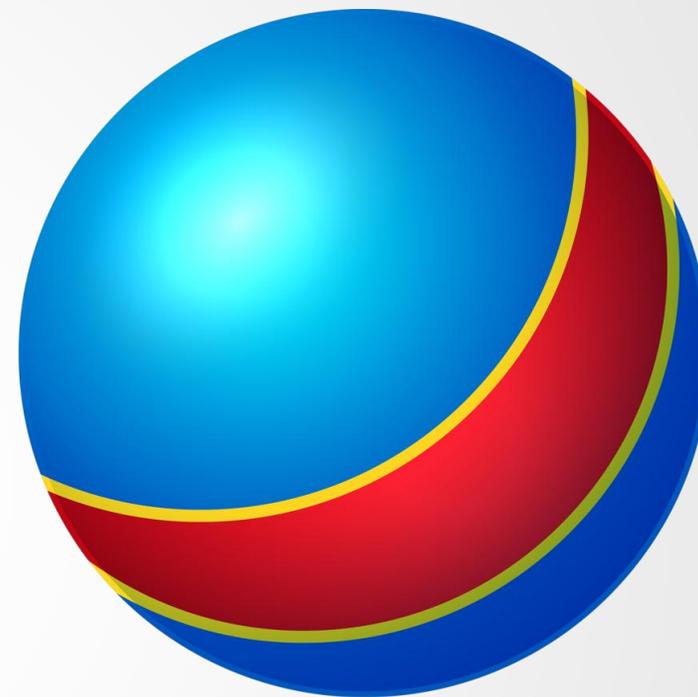
*Дровосек деревья рубит
И кричит он громко «бах».*



Стоя, ноги на ширине плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. На выдохе резко опустите вытянутые руки вниз, корпус наклоните вперед, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах".

ПЕТУХ

*Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
«у-х-х-х-х»*



Стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом держать перед грудью.
Бросить мяч вперед, выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».

ТУРНИК

*На турнике я подтянусь
И вот теперь собой горжусь.
«ф-ф-ф-ф-ф»*



Стоя, ноги вместе, держа перед собой гимнастическую палку в обеих руках. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, опустить палку на лопатки – выдох с произношением звука «ф-ф-ф-ф-ф».

МАЯТНИК

*Влево - вправо, влево – вправо
И опять начнем сначала.
«т-у-у-у-х-х»*



Стоя, ноги на ширине плеч, руки держат палку за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне, выдыхая, произносить «т-у-у-у-х-х».

Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!

