

**Дыхательная гимнастика** – это комплекс специализированных **дыхательных упражнений**, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов **дыхания**, постановки различных видов **дыхания**, а также профилактики заболеваний верхних **дыхательных путей**. Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Проще говоря, необходимо научить детей правильно дышать.

**Цель этих упражнений** — увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм. Ребёнка учим дышать при закрытом рте. Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Предлагаем вам самим проделать это. На первый взгляд простое упражнение(повторяют это упражнение 4-5 раз). Затем мы тренируем у ребёнка ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Ребёнок учит задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного, продолжительного выдоха.

МАДОУ ДСКН №7 г. Сосновоборска

# Дыхательная гимнастика

Воспитатель: Потупчик М.Н.



Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;
  - плечи не поднимать;
  - выдох должен быть длительным и плавным;
  - необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)
- Выполнять лучше до завтрака или после ужина.  
Итак, проветрите помещение и приступайте.



Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождением. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений:

### «ЧАСИКИ»

Часики вперед идут,  
За собою нас ведут.

И. п. — стоя, ноги слегка расставить.

1 взмах руками вперед «тик» (*вдох*)

2 взмах руками назад «так» (*выдох*)

### «ПЕТУШОК»

Крыльями взмахнул петух,  
Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги слегка расставить,  
руки в стороны — (*вдох*), а затем  
хлопнуть ими по бёдрам, выдыхая  
произносить «ку-ка-ре-ку»  
повторить 5-6 раз.

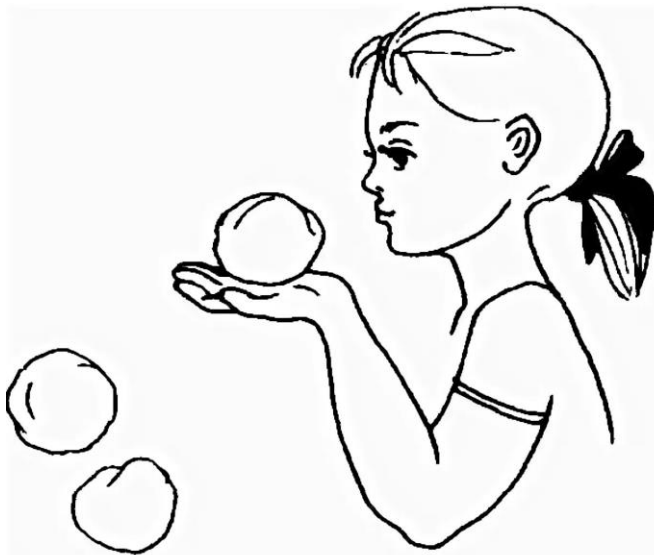
### «НАСОСИК»

Накачаем мы воды,  
Чтобы поливать цветы.

Исходное положение — стоя с  
опущенными руками. На вдохе руки  
поднимаются вверх, на длинном выдохе  
произносится «с-с-с» и руки плавно  
опускаются.

## Советы родителям:

Во избежание головокружения продолжительность упражнений должна ограничиваться 3-5 минутами. Во время гимнастики должно соблюдаться правило: вдох совпадает с расширением грудной клетки, выдох с сужением ее.



Для развития дыхания ребенка пользуйтесь дыхательными играми:

Сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки;

Дуть на легкие шарики, карандаши и катать их по столу; приводить дутьем в движение плавающих в тазике уток, лебедей, кораблики и и другие фигурки, всевозможные вертушки, бумажные

колпачки и ватные шарики, подвешены на натянутой горизонтальной нитке; сдувать тычинки созревших одуванчиков;

Надувать надувные игрушки и воздушные шарики; особенно полезно пускать мыльные пузыри — это формирует очень тонкое регулирование выдоха;

Поддувать вверх пушинку, ватку, бумажку, мыльный пузырь

