



Дыхательная гимнастика для дошкольников



**Дыхание – основа
всего живого !**

**Дыхание – основа
процесса
образования речи**



**Основной метод
развития дыхания –
это дыхательная
гимнастика**



Дыхательная гимнастика

- ❖ улучшает носовое дыхание;
- ❖ ликвидирует заболевания верхних дыхательных путей;
- ❖ улучшает состояние сердечно-сосудистой системы;
- ❖ улучшает зрение, память;
- ❖ ликвидирует различные неврозы;
- ❖ улучшает работу органов пищеварения;
- ❖ укрепляет сосуды на ногах;
- ❖ улучшает звучание голоса.



Требования к проведению дыхательной гимнастики

- ❖ не заниматься в пыльном, непроветренном или сыром помещении;
- ❖ температура воздуха должна быть на уровне 18-20°C;
- ❖ одежда не должна стеснять движений;
- ❖ не заниматься сразу после приёма пищи;
- ❖ не заниматься, если у ребёнка заболевание органов дыхания;
- ❖ дозировать количество и темп проведения упражнений;



Требования к проведению дыхательной гимнастики

- ❖ выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут;
- ❖ вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- ❖ вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно;
- ❖ после выдоха сделать остановку на 2-3 секунды;
- ❖ не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе.



**Упражнения для
дыхания полезны не только
для профилактики простудных
заболеваний, бронхитов и
синуситов, они обучают
ребенка правильному
дыханию.**



Развитие
длительного
плавного ротового
выдоха

Развитие
длительного
непрерывного
ротового выдоха

Задачи

Активизация
губных мышц

Развитие сильного
плавного
направленного
выдоха



***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).



Обучив ребёнка простым и веселым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье + профилактику ОРВИ

Предлагаем несложные упражнения для правильного дыхания, которые можно выполнять дома, в детском саду и на прогулке.



Дыхательное упражнение «Ветерок»





Дыхательное упражнение «Мельница»





Дыхательное упражнение «Полёт бабочки»





Дыхательное упражнение «Снегопад»





Дыхательное упражнение «Футбол»





Дыхательное упражнение «Буря в стакане»





Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»





**« Девять десятых нашего
счастья зависит от здоровья »
Артур Шопенгауэр**

**Дышите правильно
и будьте здоровы !**



**Благодарим
за
внимание**