

*Дыхательная
гимнастика как
здоровьесберегающая
технология для детей
дошкольного возраста*



**ВЫПОЛНИЛА:
Богданова Л. А.,
воспитатель**

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании- технологии, направленные на решение приоритетной задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.



Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитаниевалеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

**К здоровьесберегающим технологиям
относятся:**

- утренняя гимнастика**
- гимнастика для глаз**
- воздушные процедуры**
- пальчиковая гимнастика**
- дыхательная гимнастика**
- гимнастика пробуждения**
 - подвижные игры**
- ходьба по массажным дорожкам**
 - закаливание**
- артикуляционная гимнастика.**

Влияние правильного дыхания на организм

Правильное дыхание



Хорошая
память

Правильная
речь

Крепкий
сон

Красивый
голос

Здоровый
организм

Дыхательная гимнастика

**Дыхательное
упражнение**



**Развитие
органов дыхания**

**Обогащение
организма
кислородом**

**Защита
от простудных
заболеваний**

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение.
2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после еды.
3. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи и груди.
4. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.



Атрибуты для проведения дыхательной гимнастики

- *На дно неглубокой коробки приклеить картинку, насыпать снег (конфетти). Задача ребенка – раздуть снежок с середины и увидеть картинку.*



Атрибуты для проведения дыхательной гимнастики

- *На столе приклеить солнце, закрыть его тучами из ваты (пенопласта). Дети разгоняют, раздувают тучи.*



Атрибуты для проведения дыхательной гимнастики

- Задача детей, держа лист лилии на ладошке, сдуть лягушку. Причем, если дунуть быстро и сильно, то получится, что лягушка "спрыгнет" с листка



Атрибуты для проведения дыхательной гимнастики



Атрибуты для проведения дыхательной гимнастики



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА



Паровозик

Ходить, делая попеременно движения руками и приговаривая ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ (20 секунд)





Часики

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд-назад произносить ТИК-ТАК, дыхание спокойное, ровное. (6-7 раз)

Дудочка

Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков П-Ф-Ф-Ф (4 раза)



Петушок

Стоя прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Руки поднять в стороны - вдохнуть, похлопать руками по бёдрам со звуками КУ-КА-РЕ-КУ - выдохнуть. (4 раза)



Каша кипит

Сидя на стульчике, одну руку положить на живот, другую - на грудь. Втянуть живот и набрать воздух (вдох), опустить грудь (выдох) и произносить на выдохе громко звук Ф-Ф-Ф. (4 раза)



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Носик и ротик поучим дышать



Сначала ребенок выполняет вдох носом и выдох носом (2-4 раза). Затем вдох носом - выдох ртом; вдох ртом - выдох ртом; вдох ртом - выдох носом.

Осенние листья

Ребенок (группа детей) дует на листья в вазе.



Лети, бабочка!



Дуть на бабочек находящихя на уровне лица стоящего ребенка. Следить, чтобы ребенок при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед (не более 10 секунд с паузами).

Я ветер

Сделать из бумаги вертушку-пропеллер (или взять покупную) и дуть на нее, чтобы она вращалась.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Музыкальный пузырьёк

Поднести пузырек (высота около 7 см, диаметр горлышка 1-1,5 см) к губам, дуть в горлышко, извлекая из него звук. Нижняя губа должна слегка касаться края горлышка пузырька. Струя воздуха должна быть сильной. Дуть следует несколько секунд, не напрягаясь.



Бульки

В стакан, наполовину наполненный водой, опустите коктейльную трубочку и пусть ребенок подует в нее - пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность.

Футбол



Берем мячик для настольного тенниса или делаем шарик из ваты, ставим на столе «ворота» из кубиков или конструктора. Нужно «забить гол» - дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Можно попробовать усложнить задачу - гонять ватный шарик, дуя на него не ртом, а носом.

Плыви, кораблик!

На невысокий стол поставьте таз с водой, в котором плавают кораблик (бумажный или пластмассовый). Взрослый дует на кораблик, затем предлагает подуть ребенку. Игру можно усложнить, предложив ребенку покататься на кораблике из одного города в другой, обозначив города значками на краях таза. При проведении групповой игры организуйте соревнование: чей кораблик быстрее приплывет к цели.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

«Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку.

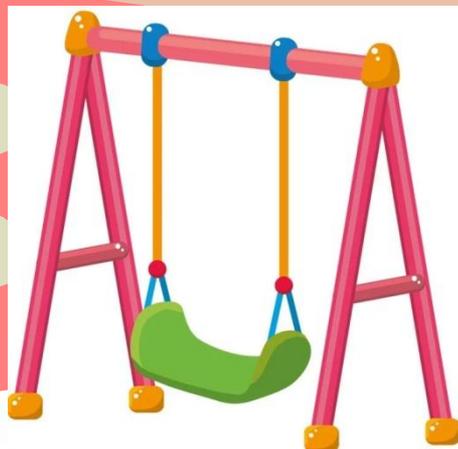
Вдох и выдох – через нос.

Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.



«Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч.

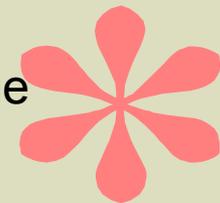
Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок.

Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола,

обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите

на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.

Повторите с ребенком три-пять раз.



«Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит.

«Надувая шарик»

широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает,

затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед

грудью и выдувает воздух – ффф.

«Шарик лопнул» -

хлопнуть в ладоши, «из шарика

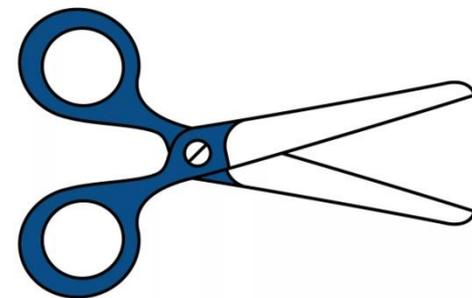
выходит воздух» -

ребенок произносит: «шшш»,

вытягивая губы хоботком,

опуская руки и оседая, как шарик, из которого

Выпустили воздух.



«Ножницы»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед

или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз.

С вдохом левая рука поднимается вверх, правая

опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз,

правая вверх. После освоения ребенком этого

упражнения можно его изменить: двигаются не

руки от плеча, а только кисти рук.

**спасибо
за
внимание!**



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061503

Владелец БЕЛКИНА ВАЛЕНТИНА ВИТАЛЬЕВНА

Действителен с 12.02.2025 по 12.02.2026