

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 37 «Дружная семейка»



Дыхательная гимнастика для детей



Подготовила
Велиханова Н.Р.

Для чего нужна дыхательная гимнастика?



В ДОУ дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом.

Тренировка артикуляционных органов и развитие речевого дыхания является едва ли не основным моментом в структуре логокоррекционных занятий с детьми, имеющими дефекты звукопроизношения.

**На первых порах дыхательные упражнения
кажутся детям одними из самых сложных.
И тем важнее помочь детям, превратив скучные
упражнения в веселую игру.**



Дыхательная гимнастика

— это специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры



- повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы
- предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту, способствует нормализации физиологического дыхания через нос:
 - укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы;
 - стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно-сосудистую системы, кровообращение;
 - насыщает организм оптимальным количеством кислорода;
 - способствует уравниванию нервных процессов.

Основные правила овладения дыхательной гимнастикой :

- дышать носом;
- дышать медленно,
- концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;
- выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
- дышать с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводят 2 раза в день по 10-15 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи.

Дыхательные упражнения можно выполнять вместе с утренней гимнастикой или отдельным комплексом.

Занятия для детей проводят в игровой форме.

Чтобы заинтересовать ребенка, упражнениям дают «детские» или веселые названия. Можно придумывать свои упражнения, аналогичные стандартным, выполнять гимнастику с использованием любимых игрушек.



Методика дыхательной гимнастики Б. С. Толкачева

Данный метод физической реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями, характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.

Методика дыхательной гимнастики К. П. Бутейко.

Суть метода заключается в освоении неглубокого дыхания и задержке дыхания.

Методика дыхательных упражнений йогов.

Двухфазное йоговское дыхание предполагает отдельный попеременный вдох то одной, то другой ноздрей.

Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н.

Стрельниковой.

Суть этой методики — в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно. Это самая сложная гимнастика, которая используется в старшем дошкольном возрасте.

Методика звукового дыхания М. Л. Лазарева.

Направлена на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Разные звуки порождают разные вибрации, которые, в свою очередь, влияют на наше самочувствие.



„Насос”



Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.

И.п.- основная стойка

1-наклон туловища в сторону (вдох)

2 -руки скользят, при этом громко
произносить звук» с-с-с»(выдох)

10 раз

„Задувание свечи”



Нужно глубоко вздохнуть,
Чтобы свечку нам задуть.



И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч.

1-сделать свободный вдох и задержать
дыхание.

2- сложить губы трубочкой и сделать

3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».

4-6 раз

„Вырасти большой”



Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей.

И.п.- основная стойка.

1-поднять руки вверх, потянуться,
подняться на носки (вдох)

2-опустить руки вниз, опуститься на
всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»

5 раз



„Дыхание”



Подыши одной ноздрей,
И к тебе придет покой.

И.п.- стоя, туловище выпрямлено.

1-правую ноздрю закрыть указательным
пальцем правой руки, левой ноздрей
делать тихий, продолжительный вдох.

2-как только вдох окончен, открыть правую
ноздрю, левую закрыть.

4 раза



„Удивимся”



Удивляться чему есть,

В мире всех чудес не счесть.

И.п.- встать прямо, опустить плечи и
сделать свободный вдох.

1- медленно поднять плечи,
одновременно делать выдох.

2-И.п.

7 раз



„Ежик”

Ежик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше.

И.П.- основная стойка.

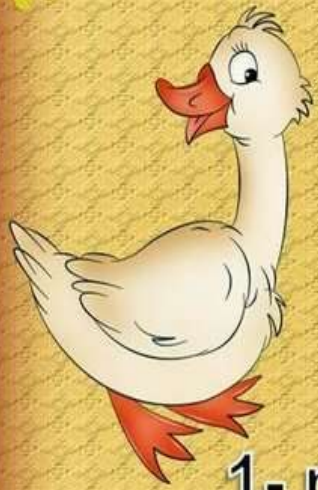


1- поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом.

2- поворот головы влево - выдох через полуоткрытый рот.

7 раз





„Гуси летят”

Гуси высоко летят,
На детей они глядят.

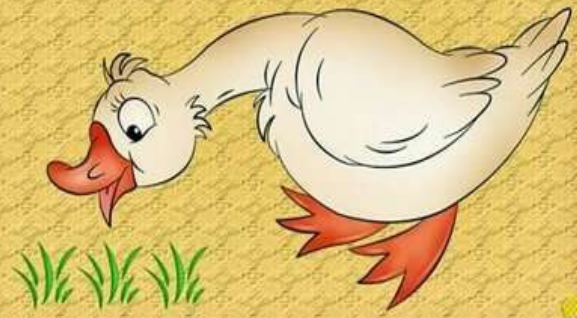
И.п.- основная стойка.

1- руки поднять в стороны (вдох).

2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у»

(выдох)

4 раза



„Часики”



Часики вперед идут,
За собою нас ведут.



И.п.- стоя, ноги слегка расставлены.

1-взмах руками вперед - тик(вдох)

2 -взмах руками назад – так (выдох)

10 раз

„Ушки”



Ушки слышать все хотят,
Про ребят и про зверят.
И.п-основная стойка.



- 1-наклон головы вправо- сильный вдох
 - 2-наклон головы влево - произвольный выдох.
- 5 раз

„Ветер”



Сильный ветер вдруг подул,
Слезки с наших щечек сдул.

И.п.- основная стойка . Сделать полный выдох
носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1-сделать полный вдох, выпячивая живот.

2 –задержать дыхание на 3-4 сек.

3-сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух
несколькими отрывистыми выдохами.

5 раз