

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №45 Невского района Санкт -Петербург

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«Дыхательная гимнастика для дошкольников»

Подготовила:

Феоктистова Виктория Олеговна,
инструктор по физической культуре

2022

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка.

Дыхательная гимнастика способствует развитию органов речи, выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.



Дыхательная гимнастика преследует следующие задачи:

- обучения детей правильному дыханию
- профилактики заболеваний верхних дыхательных путей
- насыщения головного мозга кислородом и улучшения работоспособности
- восстановления дыхания после физической нагрузки.



Основные навыки, развивающиеся при дыхательной гимнастике:

- Дыхание через нос.
- Координация ротового и носового дыхания.
- Дыхание с усилием.
- Дыхание с регулируемым усилием.
- Дыхание на расслабление.
- Дыхание животом.
- Согласование движения и дыхания.
- Согласование речи и дыхания.



Требования к проведению дыхательной гимнастики:

- заниматься только в проветренном помещении, при температуре не выше 17 – 20 градусов
- одежда не должна стеснять движений
- не заниматься сразу после приема пищи
- продолжительность занятий от 10 – 12 до 30 минут в зависимости от возраста детей.



Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- Движения необходимо проводить плавно, под счет. Медленно.
- Вдох- через нос(плечи не поднимать, спина прямая)
- Выдох-через рот(губы в форме «трубочки»)
- Выдох должен быть длительным и плавным.
- Необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

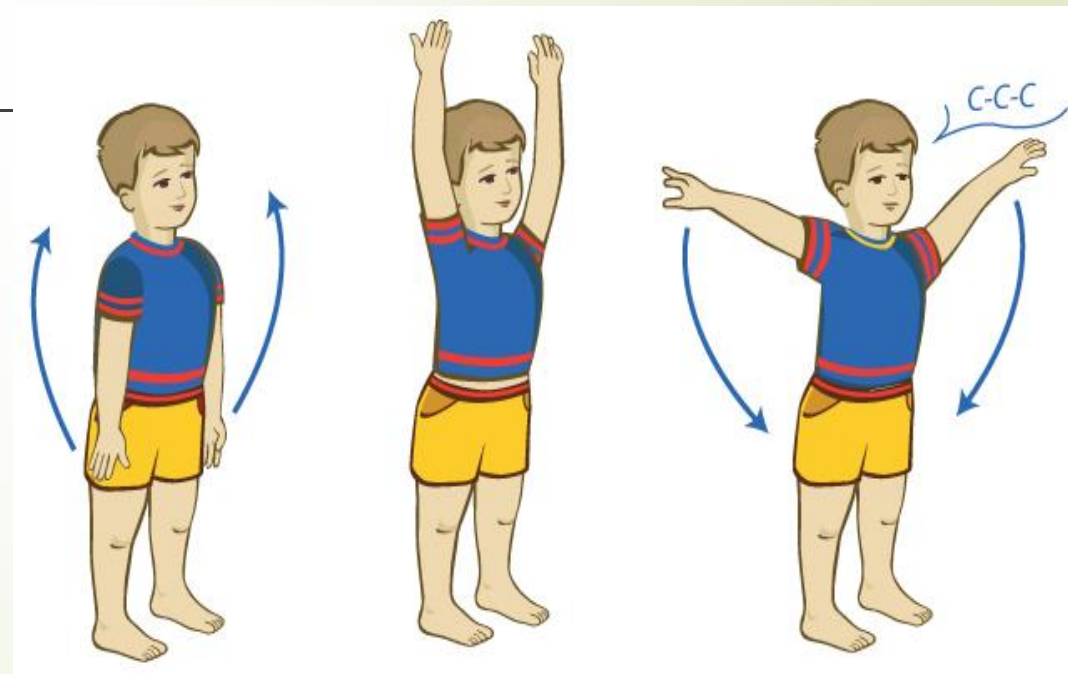


Игровые упражнения для выработки дыхания:

«Птица»

Исходное положение - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

На счет раз поднять руки через стороны вверх – вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны – выдох на протяжном звуке «п-ф-ф-ф».

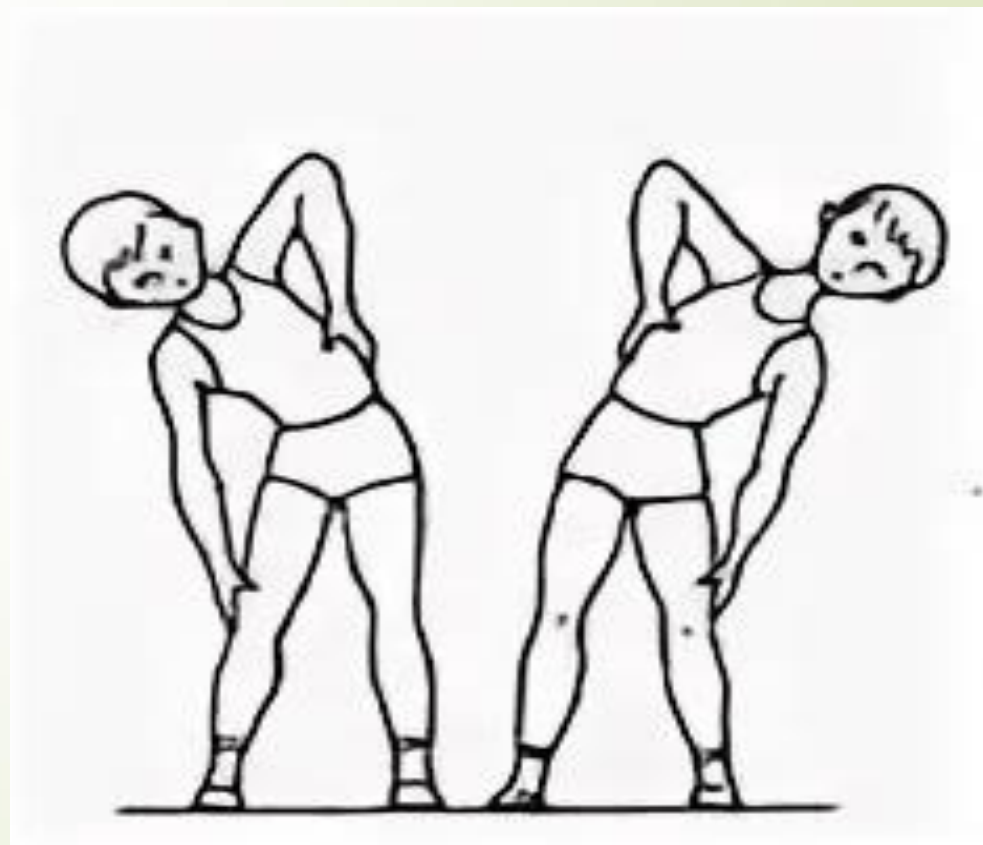


«Насос»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Глубоко вдохнуть и на выдохе медленно наклониться вправо (правая рука скользит вдоль туловища к колену, левая - вверх до уровня груди).

На вдохе вернуться в и.п.; то же влево. 4-5 раз в каждую сторону.

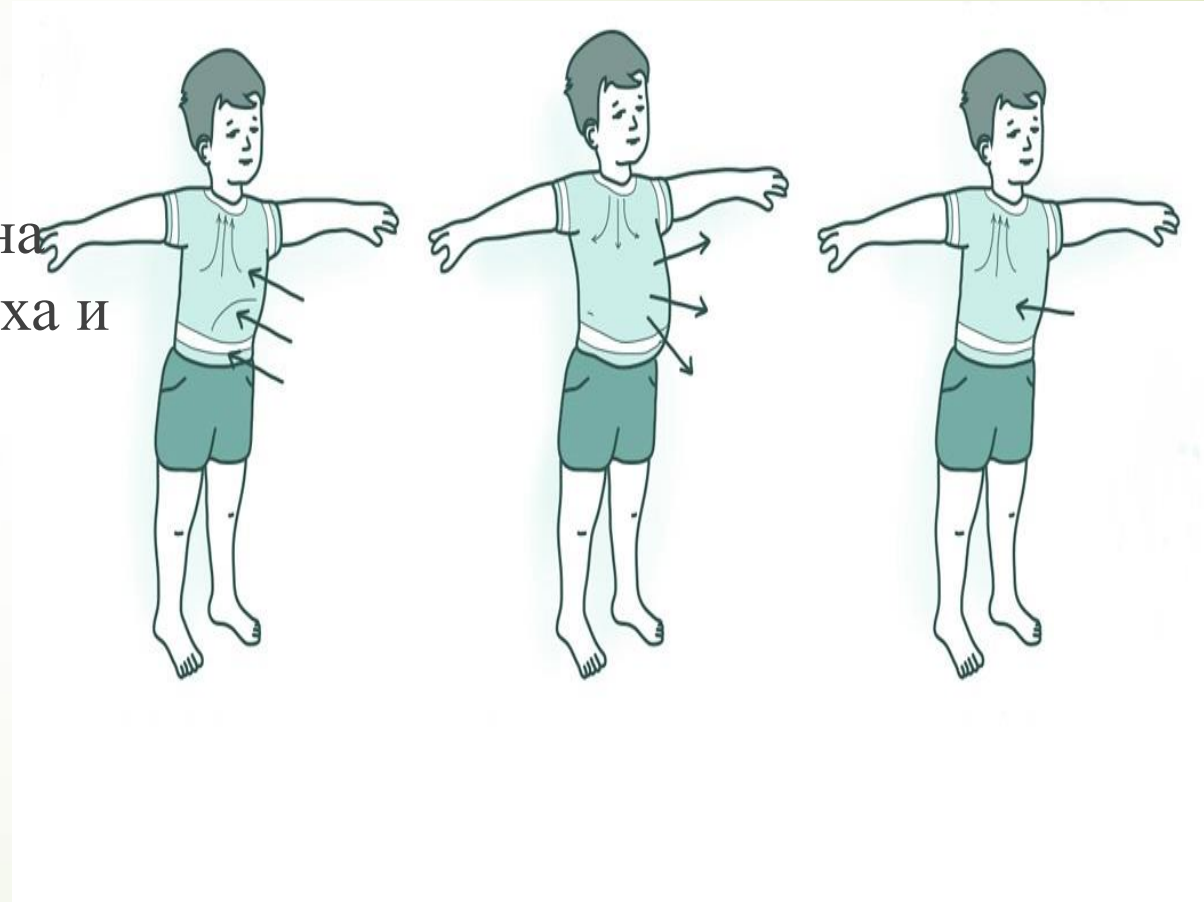


«Шарик»

Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны

Представить себя воздушным шариком; на счет 1,2,3,4, сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание.

Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.



«Свеча»

Исходное положение: ноги на ширине плеч,
руки вдоль туловища

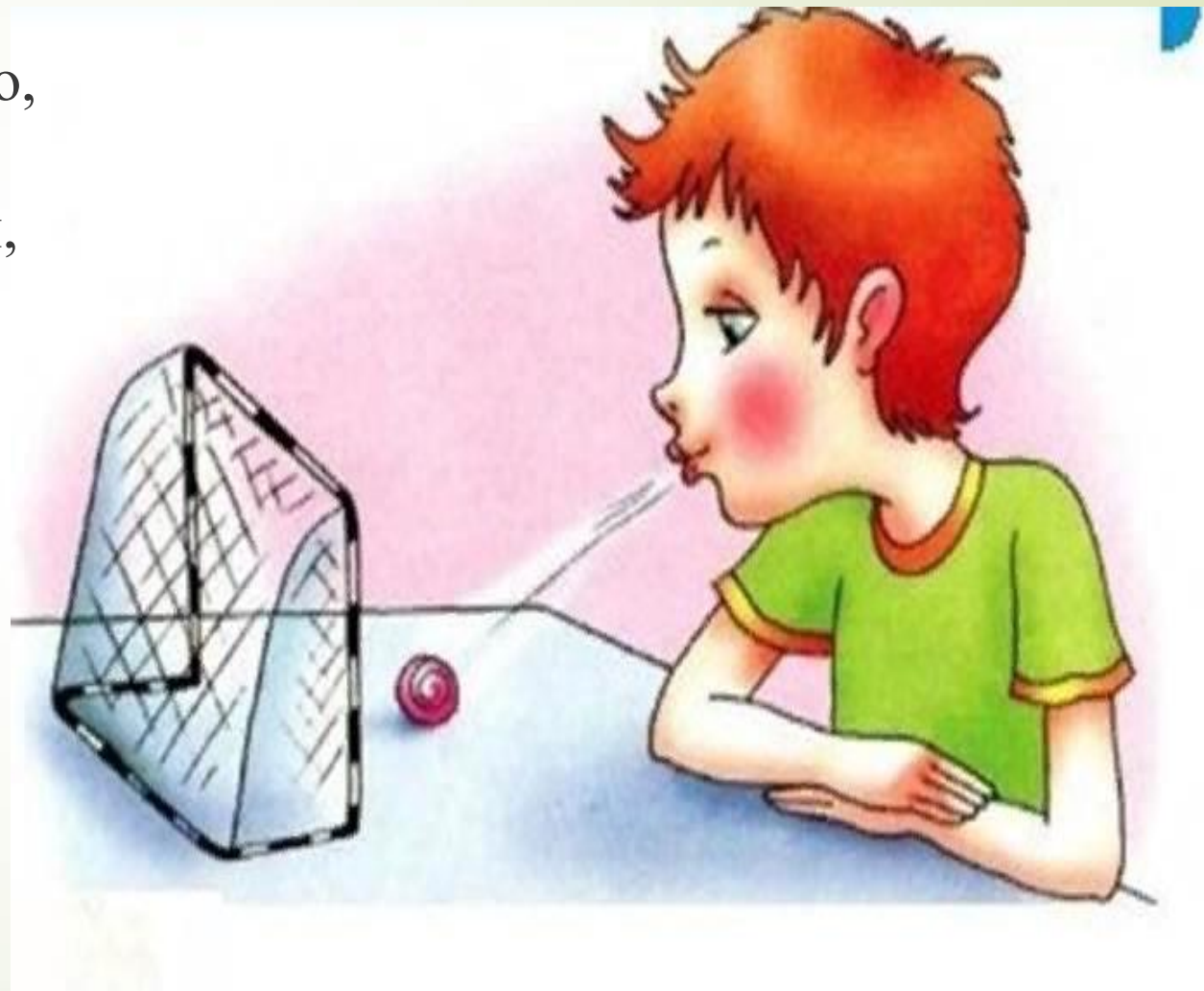
В правой руке держать цветные полоски бумаги;
левую ладонь положить на живот; вдохнуть
ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать,
«гасить свечу».



« Загони мяч в ворота»

Цель: выработка длительного, сильного, целенаправленного выдоха, развитие глазомера. Взрослый показывает детям, как нужно подуть на “мяч”, чтобы загнать его в игрушечные ворота.

Дети по очереди выполняют игровое упражнение.



Спасибо за внимание!

