

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 52



Практикум для родителей  
«Дыхательная гимнастика для  
детей»



*Подготовил и провел:  
Инструктор по физической культуре  
Макарова Л.С.*

г. Армавир

## «Дыхательная гимнастика для детей»

Развитие дыхания - один из первых этапов развития детей. Дыхание в жизни произвольно. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Вдох и выдох совершаются через нос. Они коротки и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания- вдох, выдох, пауза. Дышать надо обязательно через нос, Привычка дышать через рот очень вредно сказывается на человеческом организме, приводя к заболеваниям щитовидной железы, миндалин, всей дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и лёгкие от холодного воздуха и пыли. Хорошо вентилирует лёгкие, полость среднего уха, имеющего сообщение с носоглоткой, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Надо обязательно научить ребёнка дышать через нос в обыденной жизни и при выполнении дыхательных упражнений. Дыхательная гимнастика успешно применяется как действенный способ лечения заболеваний верхних дыхательных путей (насморк, ларингит, бронхит, бронхиальной астмы, туберкулёза)

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников. Следует проводить с детьми и физкультминутки.

Последние позволяют эффективно решать следующие задачи:

- повышать общий жизненный тонус ребёнка, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям;
- развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшать лимфо- и кровообращение в лёгких.

### **Специальные дыхательные упражнения.**

«Задуй свечку» - встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!» Во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание»- Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание ( пока приятно). Выполнять энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперёд («ХА»). Выдыхать с облегчением. Как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Дыхательные игровые упражнения.

«Заблудился» - Дети ходят , останавливаются, складывают руки рупором и на выдохе громко произносятся: «А-у-у-у! А-у-у-у!»

«Гуси летят» -Дети медленно ходят по залу, поднимая руки с выдохом, опуская их, и произносят: «Г-у-у-у! Г-у-у-у-!»

«Собираем цветы» -Дети ходят, ищут и собирают заранее разложенные цветы. Предлагается понюхать ароматные цветочки. Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос(сильный), выдох ртом, произносятся: «А –а-а-а!»

«У кого дольше колышется ленточка» -ребёнок берёт в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту. Сделать небольшой наклон.

«Подуй на одуванчик» -дети собирают одуванчики, вдохнуть, слегка наклониться и долго выдыхать, стараясь сдуть все парашютики с одуванчика.

«Сдуй снежинку» -Ребёнок ищет заранее разложенные из бумаги снежинки, кладёт их на ладонку; вдохнув слегка, наклонившись и выдыхая, старается сдуть снежинки.

«Пузырь» - (играют группой детей). Дети берутся за руки и образуют круг,

становясь близко друг к другу, затем говорят: «раздувайся, пузырь; раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся». Одновременно с этим дети расходятся в стороны, увеличивая круг, держатся за руки до тех пор, пока взрослый не скажет: «Лопнул пузырь»; на выдохе дети сходятся к центру, произнося: «ш-ш-ш-ш»

«Насос» - Ребёнок встаёт прямо, вдыхает, затем, наклоняя туловище в сторону, делает выдох, длительно произнося: «С-с-с», скользя одной рукой вниз по ноге, (по другой)

«Дровосек» - Встать, широко расставив ноги, руки поднять над головой, пальцы сцепить, наклониться вперёд, опуская руки между ногами и произнося с выдохом: «Б-а-а- х-х!» .....

Упражнения на нормализацию дыхания.

«Упражнения, способствующие нормализации дыхания» -Для улучшения вентиляции лёгких необходимо вводить дыхательные упражнения, способствующие нормализации дыхания, особенно после бега и прыжков.

«Обними себя» - Ноги на ширине плеч. Руки в стороны и отведены назад, ладони вперёд, пальцы врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох

«Сдуем снег с обуви» -Ноги на ширине плеч, руки вверх-в стороны, опускаясь на ступни, наклониться вперёд, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом. Оставаясь в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, закончить выдох. Плавно выпрямиться, делая спокойный вдох и выпрямиться

Комплекс оздоровительных упражнений для горла.

«Лошадка» -Вспомните, как звучит цоканье копыт лошадки по мостовой. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движения лошадки также показываем, то, снижая То увеличивая темп повтора.

«Змеиный язычок» -Представим, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно длиннее, стараясь достать до подбородка.

«Зевота»- Сидя удобно. Расслабиться, опустив голову. Широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о». позевать 5-6 раз.

«Весёлые плакальщики»- Имитация огорчённого плача. Громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, порывистыми движениями плеч и шумным вздохом без выдоха (30-40 сек.)

«Шарик надулся и лопнул»- Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надувается, как шар. На выдохе произносить «ш-ш-ш-ш»

«Пение лягушки»- Повернуться лицом друг к другу, положить руки на живот, на выдохе энергично работать диафрагмой. Произнося «ква

В заключении хочется посоветовать родителям уделять больше внимания детям, играть с ними, с целью развития правильного дыхания, используя дыхательные гимнастики.