

## **Дыхательная гимнастика «Бегемоты»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

**Исходное положение:** лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

*Сели бегемоты, потрогали животики.*

*То животик поднимается (вдох),*

*То животик опускается (выдох).*



Детский сад № 10  
расположен по адресу:

**г. Петрозаводск,  
проезд Облачный, 2**

**Тел. 79-80-77**

Приглашаем Вас посетить  
сайт нашего детского сада  
<https://domisolka-10.nubex.ru/>

*Буклет подготовила:*  
*Мирзоева Эльмира Намиговна,*  
*старший воспитатель*  
*МДОУ «Детский сад № 10*  
*«Домисолька»*

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Детский сад общеразвивающего вида № 10  
«Домисолька»  
МДОУ «Детский сад № 10»

## **Буклет для педагогов и родителей «Дыхательная гимнастика для детей 3-4 лет»**



2022 г.

## Дыхательная гимнастика

- это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

### Дыхательная гимнастика:

- повышает общий жизненный тонус дошкольника, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы;
- предупреждает застойные явления в лёгких и 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.

## Дыхательная гимнастика «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.



## Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

**Исходное положение:** 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.