

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
детский сад комбинированного вида №7 «Ауринко»
гр. «Солнечные зайчики»

Дыхательная гимнастика
для детей дошкольного возраста
(картотека)

Воспитатель:
Балан А.Н.

г. Петрозаводск
2024

Дыхательные упражнения

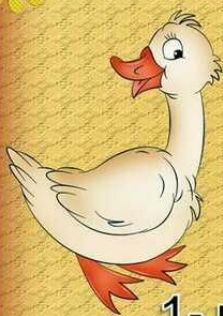
Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста - это не только интересное занятие для детей, но и важная часть ухода за их здоровьем. Эти упражнения становятся ключевыми в предотвращении заболеваний дыхательных путей и способствуют укреплению общего состояния детского организма. Они эффективно помогают в профилактике простуд и других респираторных заболеваний, а также укрепляют здоровье ребенка в целом. Регулярные тренировки в детском саду способствуют развитию дыхательных мышц, улучшению функций речевого аппарата и обогащению крови кислородом, положительно влияя на работу всех систем и органов тела.

Комплекс упражнений направлен на тренировку мышц и улучшение функций системы дыхания, что особенно важно в дошкольном возрасте. Он способствует укреплению диафрагмы и межреберных мышц, что улучшает вентиляцию легких, позволяя более глубоко и эффективно дышать.

Эффективность детской речи во многом зависит от способности правильно дышать во время говорения. Упражнения способствуют укреплению диафрагмы и межреберных мышц, что важно для поддержания стабильного и ритмичного дыхания во время речи. Кроме того, гимнастика помогает регулировать скорость речи и улучшает ее интонационную выразительность. Регулярные занятия в детском саду способствуют развитию легочной вентиляции, что обеспечивает длительность речевого потока без необходимости частого вдоха. Дополнительным эффектом является обогащение речевых способностей ребенка - он разговаривает плавно и выразительно, четко произнося все звуки.

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмальное, или его ещё называют диафрагмально-рёберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межрёберных мышц. Активна нижняя, самая ёмкая часть лёгких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными.

У детей без отклонений в развитии, дыхательная функция формируется спонтанно. Речевое дыхание у таких детей также развивается по мере становления речевой функции.



„Гуси летят”

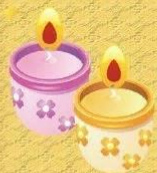
Гуси высоко летят,
На детей они глядят.

И.п.- основная стойка.

- 1- руки поднять в стороны (вдох).
- 2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у»
(выдох)
4 раза



„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



„Поворот”



Вправо, влево повернемся

И друг другу улыбнемся.

И.п- основная стойка.

1-сделать вдох,

2-на выдохе повернуться -одна рука за
спину, другая вперед,

3-вернуться в 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



„Маятник”

Влево, вправо, влево, вправо,
А затем начнем сначала.

И.п.- руки на поясе (вдох).

1-наклон вправо (выдох).

2-И.п.(вдох).

3 -наклон влево (вдох)

4-И.п.



„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

гр. Солнечные зайчики

1. <https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-dyhatelnoi-gimnastiki-dlja-detei-3-4-let.html>
2. <https://www.detsad231.ru/images/metod-materialy/kartoteka-dihatelnoy-gimnastiki.pdf>