

# Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста

Здоровьесберегающие технологии

Воспитатель с/п д/с «Колосок»  
Ефанова И.А.

# Для чего нужна дыхательная гимнастика?

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру.

Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали Большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.



Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой:

- ✓ *правильное дыхание стимулирует работу сердца;*
- ✓ *медленный выдох помогает расслабиться;*
- ✓ *дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим;*
- ✓ *дыхательная гимнастика способствует повышению общего жизненного тонуса ребёнка;*
- ✓ *Развивает дыхательную мускулатуру.*

Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межреберными мышцами.

Диафрагма – мышечно- сухожильная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной. Главная ее функция - создать отрицательное давление в грудной полости и положительное в брюшной. В зависимости от того, какие мышцы задействованы, различают четыре типа дыхания:

- 1) нижнее или «брюшное», «диафрагмальное»;**
- 2) среднее или «реберное»;**
- 3) верхнее или «ключичное» ;**
- 4) смешанное или «полное дыхание йогов»;**

Значит, вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию легких, а какую их часть - зависит от типа дыхания.

## Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие основные правила

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками);
- дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
- необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.

- Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «д-у-у-у».

Повторить 4—5 раз.

## 1. «ТРУБАЧ»



- И.п--Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить
- 1-взмах руками вперёд-тик(вдох)
- 2-взмах руками назад-так(медленный выдох)
  
- Повторить 5-6 раз.

## 2. «ЧАСИКИ»



- Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны сделать «вдох», а затем медленно опуская руки, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».
- Повторить 5—6 раз.

### 3. «ПЕТУХ»



- Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф».
- Повторить 3—4 раза.

#### 4. «КАША КИПИТ»



- Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух».

- Повторять в течение 20—30 секунд.

## 5. «ПАРОВОЗИК»



- Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону— выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с».
- Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

## 6. «НАСОС»



- «РЕГУЛИРОВЩИК»  
Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р».
- Повторить 5—6 раз.

## 7. «РЕГУЛИРОВЩИК»



- Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х».
- Повторить 5—6 раз.

## 8. «ЛЕТЯТ МЯЧИ»



- Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».
- Повторить 4—5 раз.

## 9. «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»



- Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, руки открыты в стороны. Наклонять туловище в право и влево.
- При наклоне—выдох, произносить «Т-у-у-у-х-х».
- Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

## 10. «МАЯТНИК»



- Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».

## 11. «ГУСИ ЛЕТЯТ»







- Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребёнка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократов «Не навреди!». Педагог должен обеспечить эмоциональное тепло и поддержку каждому ребёнку.

Надо помнить, что положительные результаты возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДОО, в понимании важности, значимости дыхательной гимнастики в работе с детьми.