

## *Дыхательная гимнастика для детей.*

*Презентацию подготовили*

*Воспитатель первой категории: Сидоренко Н.В*

*Воспитатель Кух Н.Н.*

*Октябрь 2023г.*

*Многие дети дошкольного возраста имеют хрупкий иммунитет: они подвержены частым респираторным заболеваниям, страдают от насморка, продолжительного кашля. И родители порой даже не догадываются, что причиной этого может являться неправильное поверхностное дыхание. В этом случае вдыхание и выдыхание воздуха происходит не в полную силу. Как следствие, нет полноценной вентиляции легких, растущему организму не хватает кислорода. От этого страдает мозг и другие важные органы, все клетки голодают, ослабляя свои барьеры перед вредоносными микроорганизмами. Использование дыхательной гимнастики приносит ощутимый результат в снижении заболеваний детей.*

# Дыхательная гимнастика.

- ▶ Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани.
- ▶ Улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание.
- ▶ Способствует восстановлению нормального крово – лимфоснабжения.
- ▶ Повышает общую сопротивляемость организма.

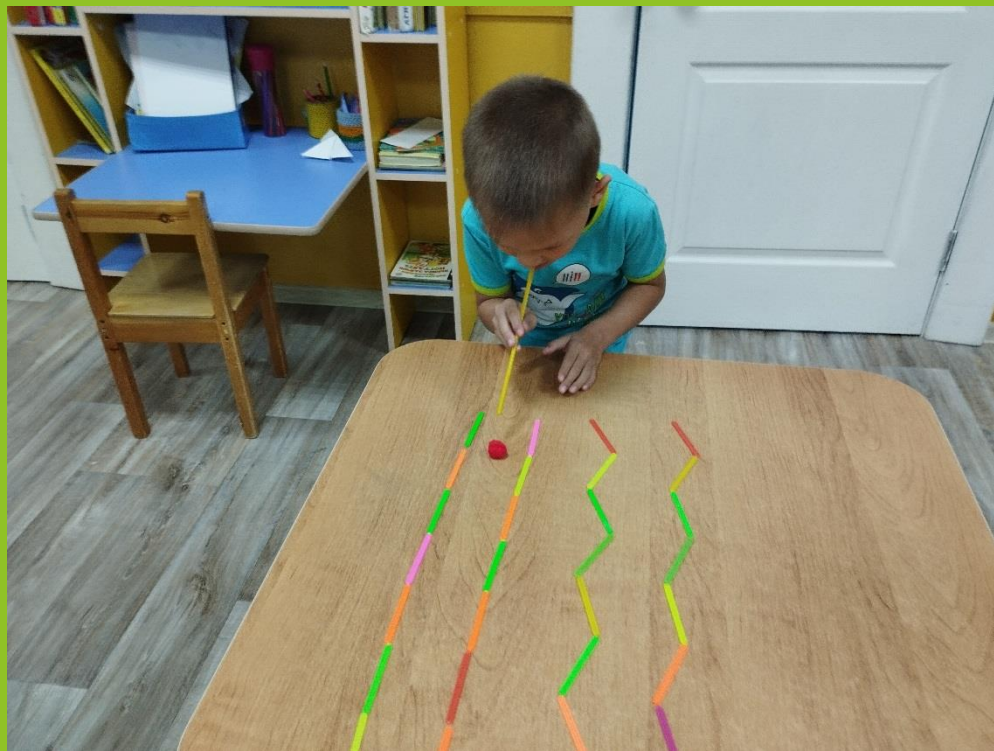


# Памятка по проведению дыхательной гимнастики.

- ▶ Дыхательная гимнастика проводится в хорошо проветриваемом помещении.
- ▶ Не рекомендуется проводить дыхательную гимнастику на сытый желудок.
- ▶ Не выполнять дыхательную гимнастику, если ребёнок в плохом настроении или болен.
- ▶ Сначала учим детей общим дыхательным упражнениям :
  - учим дышать при закрытом рте: тренируем носовой выдох;
  - затем тренируем ротовой выдох, закрывая при этом ноздри.
- ▶ Учим задерживать дыхание на 1-2 секунды.
- ▶ На следующем этапе учим направленной воздушной струе (помним, что воздух должен проходить посередине языка, щёки при этом не надуваются).
- ▶ При выполнении дыхательных упражнений не следует переутомлять ребёнка (длительность выполнения упражнений не больше 5 минут, следите за тем, чтобы ребёнок не напрягал плечи, шею).
- ▶ Ребёнок должен быть в свободной одежде, не стесняющей движения.
- ▶ Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт, музыку.
- ▶ Дозируйте количество и темп проведения упражнений.
- ▶ Дыхательная гимнастика проводится с детьми в игровой форме.

*«Тренажеры для дыхательной гимнастики «Дышим правильно — боеем мало!»*

*Упражнение «Лабиринт» для развития речевого дыхания, с использованием счетных палочек, трубочки и небольшого шарика.*



## Тренажер «Веселая Гусеница»

*Такая игра является полезным примером пособия по развитию дыхательного аппарата, укрепления мышечной ткани носоглотки и гортани, что стимулирует усиление местного иммунитета, даст возможность скорректировать дефекты речи, которые возникают при неправильном процессе вдоха и выдоха у детей.*



*Тренажер «Закрути шар».*

*Это упражнение развивает дыхательную мускулатуру,  
речевой аппарат.*



## *Тренажер «Вертушка»*

*Развитие длительного и плавного выдоха, активизация губных мышц.*



*Тренажер «Надуй легкие».*

*Выработка длительного, сильного выдоха, формирование диафрагмального дыхания.*





## *Тренажер «Аэробол».*

*Укрепление мышц рта, тренировка речевого дыхания,  
профилактика легочных заболеваний.*



*Упражнение «Мыльные пузыри».  
Тренировать силу вдоха и выдоха.*



## *Тренажер «Лягушка», «Слоненок».*

*Развитие плавного длительного выдоха через рот, активизация губных мышц. Во время проведения с ребёнком игр необходим постоянный контроль за правильностью дыхания. Данный тренажер научит ребёнка плавно выдыхать через рот сильную направленную струю воздуха.*



*Тренажер «Трубочки и бумажки».*

*Этот прием можно использовать для автоматизации звуков, например, в слогах.*



*Тренажер «Цилиндр».  
развитие сильного плавного выдоха.*



## *Тренажер «Забей гол»*

*Развитие длительного и сильного выдоха, активизация мышц губ, развитие мышц языка.*



*Тренажер «Полет бабочки».  
развитие плавного, длительного выдоха.*



*Тренажер «Тучка».  
развитие плавного длительного направленного выдоха.*





*Тренажер «Настольная вертушка».  
Развитие длительного непрерывного ротового выдоха;  
активизация губных мышц.*



## *Тренажер «Остуди Чай».*

*Укрепление речевой мускулатуры*

*Развитие силы и правильного направления воздушной струи*

*Формирование умения делать плавный длительный выдох.*

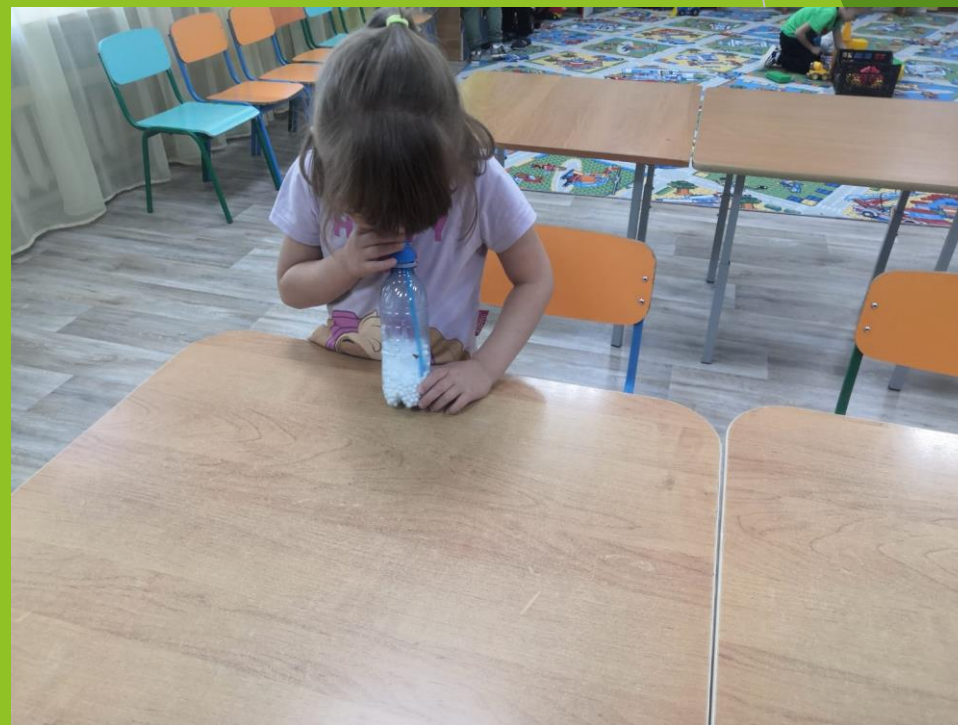


*Тренажер «Накормим фрукты и овощи».  
Развитие дыхательного аппарата у детей, формирование  
правильного выдоха.*



*Тренажер «Снег, снежок».*

*Развитие сильного ротового выдоха, обучение умению дуть  
через трубочку, активизация губных мышц.*



# *Вывод.*

*Проанализировав проделанную работу, можно сделать следующие выводы: на знакомство с новыми видами дыхательной гимнастики, ребята проявляли желание и интерес играть в данные игры.*

*Таким образом, регулярно осуществляемая работа с детьми позволит добиться положительных результатов.*