

Мастер-класс «Применение дыхательной гимнастики в работе воспитателя с детьми»

Григорчук Наталья Александровна
инструктор по физ.культуре
МДОУ д\с № 23

- **Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы.**
- **Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.**

Как мы дышим

- Заниматься в проветренном помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20°C;
- одежда должна быть свободной;
- не заниматься сразу после приема пищи;
- не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии;
- перед выполнением упражнений очистить носоглотку;
- перед упражнениями полезно потянуться;
- начинать с энергичного выдоха;
- не напрягать мышцы лица, ноздрей и всего тела;
- позвоночник должен быть ровным, плечи не поднимать.

Правила проведения дыхательной гимнастики

**Воздух,
проходящий
через нос,
очищается от
пыли,
прогревается
до
температуры
тела.**

Фото

Дыхание через нос

Попробуйте
посчитать,
сколько вдохов и
выдохов вы
делаете в
минуту.



Частота дыхания

Возраст	Частота дыхания в одну минуту
Новорожденный	40-60
2-3 года	25-30
5-6 лет	Около 25
Взрослые	18-20

Частота дыхания

- Сразу после сна подышите диафрагмальным дыханием (дыхание животом) 5-10 раз.
- Дышите диафрагмальным дыханием перед едой. Это поможет пищеварению.
- Детям ДЧБ надо выполнять любое дыхательное упражнение (5-6 раз в день).
- Педагогам на педсоветах рекомендуется дышать диафрагмальным дыханием, плавно, спокойно, удлиняя выдох.

Помогите себе!

Будьте здоровы!