

Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста

Подготовил:
Инструктор по физической
культуре
Сомов А.С.

Актуальность

- **Дыхательные** упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клетки организма. Умение управлять **дыханием** способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное **дыхание** стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).
- Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.
- Кроме того, **дыхательные** упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

«ЧУДО - НОС!»

Цели: развитие плавного, длительного выдоха.

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу, дышу свободно,
Глубоко и тихо – как угодно.
Выполню задание, задержу дыхание.
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим: глубже, шире.



https://vk.com/fizkult__ura

«КРЫЛАТЫЙ ЖУК»

Цели: тренировать силу вдоха и выдоха.

Ребенок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».



«БАБОЧКИ»

Цели: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).



https://vk.com/fizkult__ura

"ЧАСИКИ"

Цели: тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.

Держу часы в руках,
Идут часы вот так: Тик-так, тик-так!
Где же, где же, где часы?
Вот они часы мои,
Идут часы вот так!
Как часики стучат?

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения:
рот закрыли, вдохнули носом – руки вверх, выдохнули – вниз.
Тик-так, тик-так! Повторить 4-6 раз.

https://vk.com/fizkult__ura



«АИСТ»



Цели: развитие плавного, длительного выдоха.

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие.

На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш".

Повторите с ребенком шесть-семь раз.



https://vk.com/fizkult__ura

«ДЕРЕВО НА ВЕТРУ»

Цели: формирование дыхательного аппарата

ИП: сидя на полу, скрестив ноги
(варианты: сидя на коленях или
на пятках, ноги вместе).

Спина прямая.

Поднимать руки вверх над
головой с вдохом и опускать
вниз, на пол перед собой
с выдохом, немного сгибаясь
при этом в туловище, будто
гнется дерево.



https://vk.com/fizkult__ura



"НАСОСЫ"

Цели: укреплять физиологическое дыхание у детей.

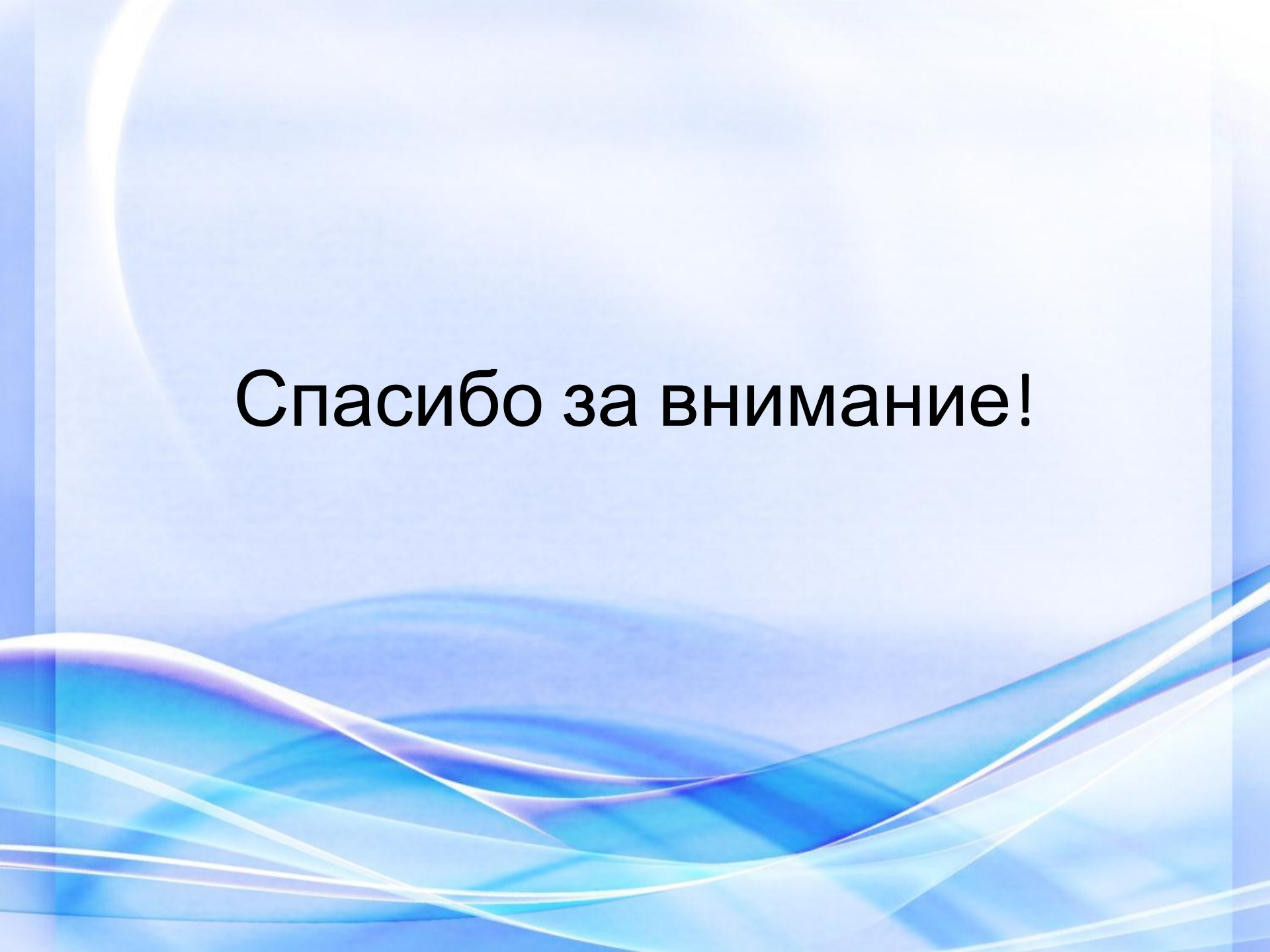
Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох.

Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

Повторить 3 – 4 раза.

https://vk.com/fizkult__ura



The background is a light blue gradient. In the top left corner, there is a large, faint white circle. The bottom half of the image is filled with several flowing, wavy lines in various shades of blue, creating a sense of movement and depth.

Спасибо за внимание!