

МДОУ Ильинский детский сад «Колокольчик»

Презентация из опыта работы
«У меня это хорошо получается»

Дыхательная гимнастика в детском саду



Воспитатель:
Куржумова Е.С.

Зачем нужна дыхательная гимнастика?

В настоящее время вопрос о сохранении здоровья детей стал особенно актуален. Наиболее значимыми для сохранения и укрепления здоровья детей в детском саду являются здоровьесберегающие технологии. Одной из них является дыхательная гимнастика.

Микробы и вирусы часто одолевают детей, подрывая их иммунитет. Оградить ребенка от простудных заболеваний не легкая задача. Чтобы не болеть, нужно научиться правильно дышать. В этом поможет дыхательная гимнастика.

Цель дыхательной гимнастики — научить дошкольника правильно дышать, а значит, укрепить его здоровье.

Значение дыхательных упражнений для дошкольников очень велико:

- ✓ Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клетки организма.
- ✓ Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение.
- ✓ Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением.
- ✓ Развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.
- ✓ Корректируются дефекты речевого дыхания, укрепляется речевой аппарат, что способствует устранению логопедических проблем.

Правила выполнения дыхательной гимнастики :

- ✓ Заниматься в чистом, проветренном, не сыром помещении.
- ✓ Воздух в помещении обязательно должен быть свежим, но не холодным.
- ✓ Любое упражнение по продолжительности не должно длиться более 3 минут.
 - ✓ Одежда не должна стеснять движений.
 - ✓ Не заниматься сразу после приема пищи.
 - ✓ Практиковать дыхательную гимнастику можно с ясельной группы.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- ✓ 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).

Упражнение «Зеркало»

Детям интересно сильно подышать на зеркало, чтобы оно запотело. Затем на поверхности можно нарисовать любую картинку.



Упражнение «Буря в бутылочке»

Цель: развитие сильного ротового выдоха; обучение умению дуть через трубочку; активизация губных мышц. Если в них подуть, то начинается настоящее чудо-листопад, снежная буря, кружение листочков.



Упражнение «Надуваем шары, мыльные пузыри»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.



Упражнения «Воротца», «Паучок», «Чашечки»



Парк развлечений «Смешарики»



Аттракцион «Разноцветные качели»

Цель: развитие сильного ротового выдоха.



Аттракцион «Быстрый кораблик»

Цель: развитие плавного направленного выдоха;
активизация губных мышц.



Аттракцион «Воздушный футбол»

Цель: добиваться умения направлять воздушную струю в цель.



Аттракцион «Карусели»

Цель: развивать целенаправленное длительное дыхание.



Аттракцион «Разноцветные вертушки»

Цель: добиваться от каждого ребенка умения делать длительный, непрерывный, направленный выдох.



Аттракцион «Веселые гонки»

Цель: развитие длительного, плавного выдоха, активизация мышц губ, развитие мышц языка.



Аттракцион «Фонтаны»

Цель: выработка сильно длительного выдоха.



Обучив ребёнка простым и веселым дыхательным упражнениям, мы сделаем неоценимый вклад в его здоровье, а так же профилактику ОРВИ, гриппа и Covid.



Будьте здоровы!



Спасибо за внимание!