

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад № 3 «Ромашка»  
города Ставрополя

Консультация для воспитателей:  
*«Дыхательная гимнастика, как  
здоровьесберегающая технология»*

Подготовила:  
музыкальный руководитель  
Цаганян Анна Сергеевна

Ставрополь, 2023 г.

## **Консультация для воспитателей. «Дыхательная гимнастика, как здоровьесберегающая технология»**

*Дыхание* — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость. Согласно статистическим данным, уровень распространенности заболеваний органов дыхания у детей очень высок. Дыхательная система малышей несовершенна. Жизненная емкость легких мала, а потребность в кислороде велика. Слизистая дыхательных путей очень нежная, легко воспаляющаяся. И без того узкие дыхательные ходы при заболевании становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать.

*Дыхательная гимнастика* - неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей, укрепления его здоровья и надежная профилактика ОРВИ. Регулярные занятия укрепляют дыхательную мускулатуру и иммунитет вашего ребенка, даже когда он здоров. Известно, что дыхательная гимнастика:

- повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы
- предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту, способствует нормализации физиологического дыхания через нос:
- укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы;
- стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно-сосудистую системы, кровообращение;
- насыщает организм оптимальным количеством кислорода;
- способствует уравниванию нервных процессов

Можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.

*Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка* – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.

***Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать основные правила:***

- дышать носом;
- дышать медленно,
- концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;
- выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
- дышать с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо:

- все упражнения выполнять легко, естественно, свободно, без усилий, напряжения и скованности;
- находиться в расслабленном состоянии, но не сутулиться (спина прямая, плечи развернуты, шея свободна);
- следить за тем, чтобы вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга.

С детьми дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи.

Вам, уважаемые родители, предлагаю познакомиться с картотекой дыхательной гимнастики, которая поможет Вам в борьбе за сохранение здоровья Вашего ребенка.

### *Картотека дыхательной гимнастики*

#### *№1 «Кораблик»*

На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что картинка находится под тоненькими полосочками гофрированной бумаги. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно картинку.

#### *№2 «Задуи упрямую свечу»*

В правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

#### *№3 «Самолёты»*

По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты—«ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах— «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух».

#### *№4 «Поймай пчёлка»*

Дети стоят в кругу, воспитатель в центре круга. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением «ж-ж-ж».

#### *№5 «Жуки»*

«Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж», - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у». Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у».

#### *№6 «Пузырь»*

Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:  
Раздувайся пузырь,  
Раздувайся тугой,  
Оставайся такой,  
Да не лопайся.

Произносятся слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.

№7 «Чудо нос»

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 –

№8 «Бегемотик» (лежа или сидя)

Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться словами:

Сели бегемотики,  
Потрогали животики.  
То животик поднимается (вдох),  
То животик опускается (выдох).

№9 «Петух»

Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Поднять р. в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5 – 6 раз)

№ 10 «Котята»

Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу»

№ 11 «Мышка и Мишка»

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения:

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт. *Повторить 3 – 4 раз*

№ 12 «Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (*руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос*)

Хочу налево посвищу (*повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть*)

Могу подуть направо (*голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох*)

Могу и вверх (*голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох*)

И в облака (*опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот*)

Ну а пока я тучи разгоняю (*круговые движения руками*)