

«Дыхательная гимнастика как средство оздоровления детей дошкольного возраста»



Составитель: инструктор по ф. к.
МБДОУ детский сад «Голубок»
Воронова И. Ю.

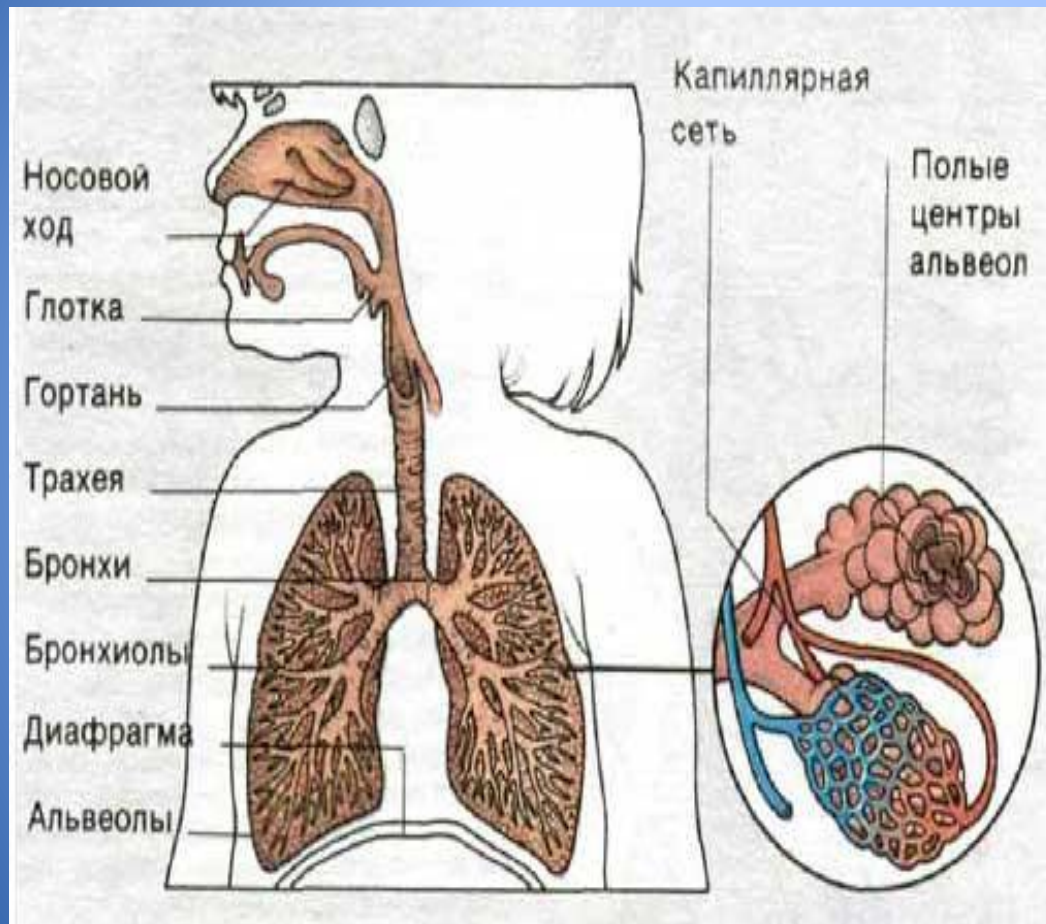
А. Н. Стрельникова утверждала:
**«Люди плохо дышат, говорят,
кричат и поют, потому что
болеют, а болеют, потому что
не умеют правильно дышать.
Научите их этому – и болезнь
отступит».**

Дыхательная гимнастика укрепляет
иммунитет ребёнка.

Чтобы не болеть, надо
научиться правильно дышать!



Необходимость дыхательной гимнастики.



Дыхательная система ребенка устроена Природой, чрезвычайно сложно и мудро.

Главная задача — сохранить ее здоровой

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

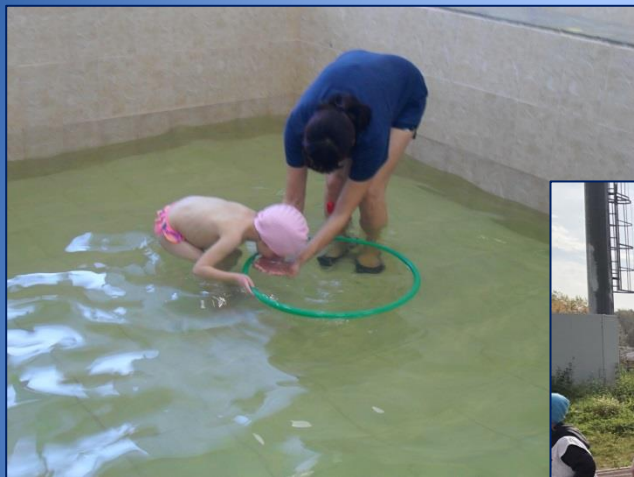
- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).



Требования к проведению дыхательной гимнастики:

- не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приема пищи;
- не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательную гимнастику мы используем в различных режимных моментах:





- В утренней гимнастике;
- После дневного сна в сочетании с физическими упражнениям;
- В закаливающих мероприятиях;
- В домашних условиях.

-В любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состояния детей)



Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

**Обучив ребёнка простым и веселым
дыхательным упражнениям, вы сделаете
неоценимый вклад
в его здоровье.**

**Дышите правильно и будьте здоровы!
Спасибо за внимание!**

