

«Дыхание – это жизнь».

Справедливость такого утверждения вряд ли у кого –нибудь вызовет возражение. Без пищи организм может прожить несколько недель, без воды – несколько дней, а без воздуха – всего несколько минут.

От того как мы дышим, напрямую зависит наше здоровье: физическое, психическое. Основная функция органов дыхания – обеспечение газообмена между воздухом и кровью. Кроме того, органы дыхания участвуют в речеобразовании, определении запаха, выработке некоторых гормонов, в обмене веществ, в поддержании иммунитета организма. К тому же доказано, что дыхание во многом определяет наш характер и темперамент.

Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена. **Речевое дыхание** призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается

от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный.

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребёнка.



Польза дыхательной гимнастики!

- ✚ Повышается общий жизненный тонус, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы.
- ✚ Развивается дыхательная мускулатура, увеличивается подвижность грудной клетки и диафрагмы, легкие насыщаются кислородом, улучшается деятельность сердечно – сосудистой системы организма.

МБДОУ «Д/с комбинированного вида №15 «Журавушка» г. Мариинск.

Дыхательная гимнастика для детей.



Подготовила: воспитатель:
Н.В. Давкина

Перед проведением дыхательной гимнастики, соблюдаем правила:

- Помещение проветрить и вытереть пыль;
- Выполняем гимнастику в свободной одежде.
- Нельзя проводить гимнастику после приема пищи.

Дети охотно выполняют упражнения, если они в игровой форме или сопровождаются музыкой.

Варианты дыхательных упражнений:

- **Игры, вызывающие длительный направленный выдох:** (вертушки, мельницы, предметы на воде).
- **Игры на «поддувание»** (ребенок поддувает на легкие предметы: вата, шарики, бумажки).
- **Игры на развитие физического дыхания** (Надувать шарики, пускать мыльные пузыри).



- **Упражнения на развитие речевого дыхания** (вдох и выдох через рот и нос)
- **Упражнения с проговариванием звуков.**

Дыхательные упражнения с предметами:

«Кораблик»

Широкая ёмкость с водой, а в ней бумажные кораблики (можно использовать пенопласт). Ребенок, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняет его к другому берегу.

«Снегопад»

На ладошку ребёнку кладут рыхлые «снежинки» из ваты и предлагают плавно сдуть.

«Пузыри»

В стакан с водой опустить трубочку – соломинку и пускать пузыри.

«Фейерверк».

Пластиковая бутылочка, в ней конфетти, в пробке просверлить дырочку и вставить трубочку для коктейля. Ребенок струёй воздуха приводит конфетти в движение.

«Дудочка».

Используем всевозможные свистульки, дудочки, детские музыкальные инструменты, пустые пузырьки, дуем в них.

«Бабочка».

Вырезать из бумаги бабочек. К каждой привязать нитку. Держать на уровне лица ребенка. Предложить подуть, что бы «бабочка» взлетела.

«Горох».

На дно тарелки, емкости, приклеить картинку, насыпать сверху горох. Предложить подуть на горох, чтобы разглядеть рисунок.

Важно!

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

Занимаясь дыхательной гимнастикой, нужно следить, чтоб у ребёнка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках и ногах).

Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе «Ковшиком», подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза)

