

Консультация для педагогов

Дыхательная гимнастика с использованием игровых приемов

Подготовила :
Михайлова Наталья Юрьевна
воспитатель МБДОУ № 254,
2023 год.

- **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА** - один из способов закаливания детского организма, поскольку обеспечивается наиболее полная вентиляция легких, **тренируются мышцы дыхательного аппарата**, улучшается общее физическое самочувствие и эмоциональный настрой.
- В дошкольных учреждениях проведение **дыхательной гимнастики просто необходимо**. Она может проводиться во время утренней гимнастики, на занятиях, при проведении бодрящей гимнастики после сна. Проведение дыхательной гимнастики с детьми хороша и в форме игры.

Футбол

Из кусочка ваты скатайте шарик. Это мяч (можно взять теннисный мячик). Ворота — два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаюсь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками.



Шторм в стакане

Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой.

Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила.

Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.



Кораблики

Пуская кораблик в тазу (бумажный, скорлупа от ореха, крышка от шампуня), объясните малышу, что для того, чтобы кораблик двигался, на него нужно дуть плавно и длительно.

*Ветер, ветерок,
Натяни парусок!
Кораблик гони
До Волги — реки!*

Русская народная поговорка



Живые предметы

Возьмите любой карандаш или деревянную катушку. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность (например, поверхность стола). Предложите ребенку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.



Ветряная мельница

Для этой игры необходима игрушка — мельница из песочного набора или вертушка. Ребенок дует на лопасти игрушки, взрослый сопровождает его действия стихотворным текстом:

*Ветер, ветер, ты могуч,
Ты гоняешь стаи туч!*

А.С.Пушкин



Листопад

Вырежьте из тонкой цветной бумаги разных цветов осенние листья (можно использовать настоящие листья деревьев). Предложите ребенку устроить листопад дома, листочки с ладони.



Снегопад

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребенку устроить снегопад у себя дома. Положите «снежинку» на ладошку ребенку. Пусть он правильно сдует ее.

*Снег, снег кружится,
Белая вся улица!
Собрались мы в кружок,
Завертелись как снежок.*

А.Барто



Перышко

Предложите ребенку легким, длительным ротовым выдохом сдуть с ладони (на уровне рта ребенка) перышко.



Бабочка

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку на уровне лица ребенка. Произнесите вместе с малышом русскую народную поговорку:

Бабочка-коробочка,
Полети на облачко,
Там твои детки -
На березовой ветке!

Затем предложите подуть на бабочку длительным плавным выдохом, «чтобы она полетела».



Одуванчик

Упражнение проводится на улице во время цветения одуванчиков. Взрослый предлагает ребёнку сорвать отцветший одуванчик и подуть на него так, чтобы слетели все пушинки. Следите за правильностью выдоха!

Одуванчик, до чего ж
Ты на облачко похож.
Страшно даже и взглянуть
Как бы облачко не сдуть.

Г.Виеру

Одуванчик



Мыльные пузыри



Веселый ветерок в бутылке



Рекомендации

- ▣ Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать.
- ▣ Выдох должен быть длительным и плавным.
- ▣ Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями).
- ▣ Упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя.

Не переусердствуйте!

Достаточно 3-5 повторений.

Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.

Материал

