Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 25 «Рябинка»

Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста



Подготовили воспитатели высшей квалификационной категории:
Капинос Мария Александровна
Солохина Елена Леонидовна

Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста

Многие родители сталкиваются с проблемой заболеваний системы дыхания у детей. Чтобы помочь детям преодолеть и предупредить заболевания была поставлена задача: проводить дыхательную гимнастику в группе.

Методика проведения дыхательной гимнастики.

Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать.

Жизненная емкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит. Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте преследует следующие задачи: повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

При составлении комплексов дыхательной гимнастики учитывалось:

- Эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;
- Доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;
- Степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры.

С целью систематического использования дыхательные упражнения они включены в комплексы оздоровительной гимнастики после сна, утреннею гимнастику и физкультурных занятий.

Огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей.

Техника выполнения дыхательных упражнений.

В основу методики проведения занятий положено применение специальных статических и динамических дыхательных упражнений. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений. Этого можно достичь с произнесением **гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о)** шипящих согласных **(ж и ш)** и сочетаний звуков **(ах, ух, фу).** Эти дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда и т. д.).

Помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания.

Занятия рекомендуется проводить в облегченной одежде, при температуре воздуха не выше 17-20 градусов. Продолжительность занятий **от 3 - 10 минут** в зависимости от возраста детей и периодичности занятий. Занятия могут проводиться педагогом, инструктором, воспитателем или медицинским работником дошкольного учреждения.
Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.