МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – Д/С №54 «МАЛЫШ»

# *«Дыхательная гимнастика-как одно из средств здоровьесберегающих технологий в рамках инклюзивного образования в ДОО»*

Осинниковский городской округ, 2021

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

А. Н. Стрельникова

**Дыхание** — главнейший источник жизни. Дыхание – это жизнь. Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум – несколько минут

**Дыхательная гимнастика** - это система дыхательных упражнений, направленная, главным образом, на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистой системы.

**Дыхательные упражнения** - являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта, так как каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша.

# *Задачи дыхательной гимнастики:*

- Учить детей прислушиваться к своему дыханию;
- Способствовать расслаблению и восстановлению организма после физической нагрузки и эмоционального возбуждения;
- Укрепление мышц органов брюшной полости;
- Укрепление и стимулирование верхних дыхательных путей.

## *В чём преимущества дыхательной гимнастики?*

- Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма;
- Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой;
- Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы.

- Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью;
- Дыхательные упражнения просто необходимы детям, часто болеющими простудными заболеваниями.

## *Требования к проведению дыхательной гимнастики:*

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

***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.

**Работа над дыханием должна быть комплексной и осуществляться в двух аспектах:**

- Участие в процессе работы разных специалистов (учителя - логопеда, воспитателя, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре).
- Использование дыхательных упражнений в течение дня в разных режимных моментах (прогулка, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика, НОД, гимнастика после сна).

## *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).

# «Бегемотик»

# «ЧАСИКИ»

# «Надуй шарик»

# «Ворона»

# «Бросим мяч»

***На первых порах дыхательные упражнения могут казаться детям одними из самых сложных, поэтому необходимо превратить упражнения в весёлую игру.***