

Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста

*Составитель:
Кольшева Елена Викторовна,
руководитель физ. воспитания*



Современные дети в большинстве испытывают двигательный дефицит. Дети много времени проводят за столами, у телевизора, компьютера, а на свежем воздухе находятся значительно меньше. В результате снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой: нарушение опорно-двигательного аппарата, задержку возрастного развития физических качеств.

От дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

Дыхательные упражнения можно выполнять как утром, так и в течение дня, для восстановления, профилактики носового дыхания, тренировки дыхательной мускулатуры, оказания общеукрепляющего воздействия на организм ребенка.

Физические упражнения делают дыхание более глубоким и ритмичным, укрепляют дыхательные мышцы, развивают грудную клетку.

Игровые и сюжетные упражнения сделают занятия интересными и непринужденными.

Комплекс дыхательных упражнений

1. «Часы»

И.п.: ноги врозь, руки опущены.

Маховые движения руками вперед и назад, произнося: «тик-так».

Дозировка: 6-10 раз.

2. «Трубач»

И.п.: ноги врозь, кисти рук сжаты в трубочку.

Медленно выдыхая, громко произнося: «тра-та-та!».

Д.: 6-10 раз.

3. «Петух»

И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Поочередное поднятие колен вверх, руки через стороны вверх, вниз, произнося: «ку-ка-ре-ку!».

Д.: 6-10 раз.

4. «Гуси шипят»

И.п.: ноги шире плеч, руки за спиной.

Наклон туловища вперед, смотреть вперед, произнося: «ш-ш-ш».

5. «Насос»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, произнося: «с-с-с», руки скользят вдоль туловища.

Д.: 6-10 раз.

6. «Паровоз»

Ходьба по комнате с движениями рук («колеса стучат»), произнося: «чух-чух!».

Д.: 6-10 раз.

Условные обозначения:

И.п. – исходное положение;

Д. – дозировка.

Будьте здоровы!