



Дыхательная гимнастика для дошкольников

Группа «КАПЕЛЬКА»



**Дыхание – основа
всего живого !**



**Дыхание – основа
процесса
образования речи**



**Основной метод
развития дыхания –
это дыхательная
гимнастика**



Дыхательная гимнастика

- ❖ улучшает носовое дыхание;
- ❖ ликвидирует заболевания верхних дыхательных путей;
- ❖ улучшает состояние сердечно-сосудистой системы;
- ❖ улучшает зрение, память;
- ❖ ликвидирует различные неврозы;
- ❖ улучшает работу органов пищеварения;
- ❖ укрепляет сосуды на ногах;
- ❖ улучшает звучание голоса.



Требования к проведению дыхательной гимнастики

- ❖ не заниматься в пыльном, непроветренном или сыром помещении;
- ❖ температура воздуха должна быть на уровне 18-20°C;
- ❖ одежда не должна стеснять движений;
- ❖ не заниматься сразу после приёма пищи;
- ❖ не заниматься, если у ребёнка заболевание органов дыхания;
- ❖ дозировать количество и темп проведения упражнений;



Требования к проведению дыхательной гимнастики

- ❖ выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут;
- ❖ вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- ❖ вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно;
- ❖ после выдоха сделать остановку на 2-3 секунды;
- ❖ не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе.



**Упражнения для
дыхания полезны не только
для профилактики простудных
заболеваний, бронхитов и
синуситов, они обучают
ребенка правильному
дыханию.**















Благодарим

за

внимание!!!