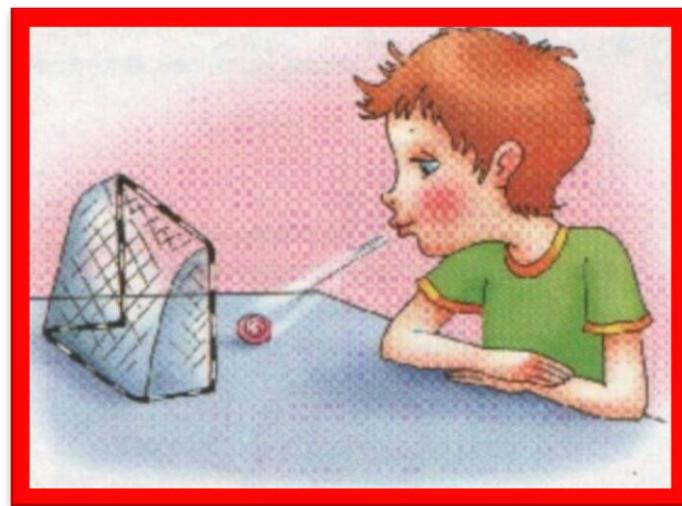
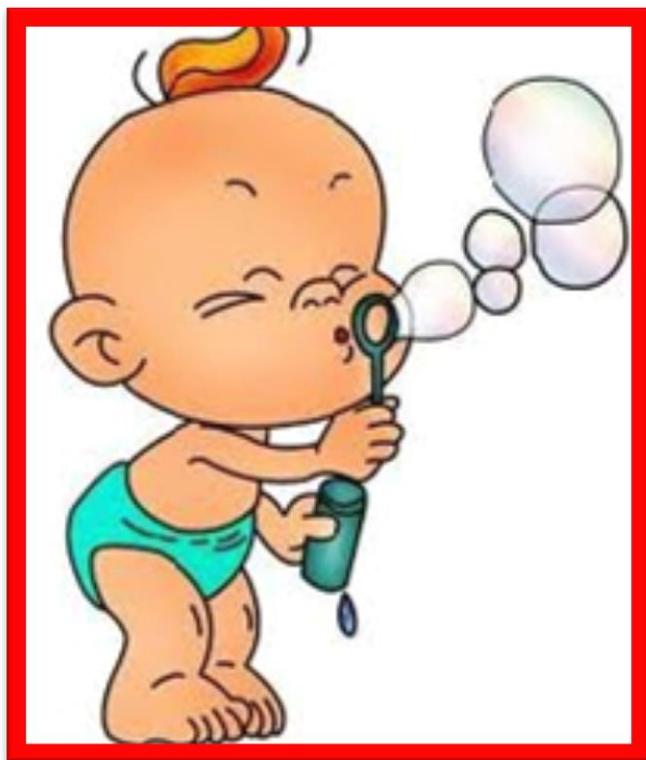


Дыхательная гимнастика



Выполнила: воспитатель
МДОУ «Детский сад №30»
Ганца О.А.

Дыхание – это жизнь.

С вдохом ребенок получает из внешнего мира кислород, так необходимый для правильной жизнедеятельности всего организма.



Дыхательная гимнастика

- это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.



При выполнении дыхательной гимнастики
кровь активно насыщается кислородом,
при этом улучшается работа легких, головного
мозга, нервной системы, сердечно-сосудистой
системы ребенка, также гимнастика положительно
влияет на работу органов пищеварения.



Значение дыхательной гимнастики

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



Универсальность дыхательной ГИМНАСТИКИ

- не имеет противопоказаний;
- очень результативна;
- повышает внимание и улучшает память;
- в сочетании со звуковыми упражнениями, эффективна в логопедической работе;
- улучшает речевое дыхание и звучность речи;
- устраняет гнусавость, нарушения темпа и ритма речи;
- лечебная и профилактическая;
- оздоровительная и развивающая;
- восстанавливает силы и улучшает настроение;
- выполняется сидя, лежа, стоя, в помещении и на улице;
- выполняется как по частям, так и комплексно;
- используется с раннего возраста, как индивидуально, так и с группой детей.



Основные упражнения дыхательной гимнастики

- ◆ **Брюшное дыхание** – спокойный глубокий вдох: рука на животе поднимается, а на груди остается неподвижной. Во время выдоха живот постепенно втягивается.
- ◆ **Грудное дыхание** – во время и выдоха движется рука, лежащая на груди.
- ◆ **Полное дыхание** – вдох происходит волнообразно, т.е начинается брюшным дыханием и плавно переходит в грудное. При выдохе живот втягивается, а заканчивается выдох опусканием грудной клетки.
- ◆ **Спокойное дыхание** – после двух-трех глубоких вдохов и выдохов делаются два спокойных вдоха и выдоха, но обязательно волнообразно.



Дыхание является главнейшим источником жизни.

Человек может прожить без пищи и воды
несколько дней,
но без воздуха самое большее –
несколько минут.

