

**Тренажёры для дыхательной  
гимнастики:  
«Дышим правильно – болеем  
мало!»**

**Выполнила воспитатель:  
Дымова Ю Н.**

2024г.

# Дыхательная гимнастика:

- Играет важную роль в системе оздоровления дошкольников. Приучает дышать носом, тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию лёгких, а так же осуществляет массаж внутренних органов через движения диафрагмы и мышцы живота, тренирует сердечно-сосудистую систему, повышая устойчивость к гипоксии (недостатку кислорода).

# Цель дыхательной гимнастики:

- Увеличить объём дыхания, нормализовать его ритм, расслаблять и восстанавливать организм после физической и умственной нагрузки и эмоционального возбуждения, наполнить кислородом клетки мозга.
- Тренировать умение экономно расходовать воздух в процессе речи с учётом его добора,
- Тренировать ситуативную фразовую речь.

# Задачи дыхательной гимнастики:

- Повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости его организма к заболеваниям дыхательной системы;
- Развитие дыхательной мускулатуры,
- Увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо-и кровообращения в лёгких, деятельности сердечно-сосудистой системы.

# Правила проведения дыхательной гимнастики

- Продолжительность упражнений должна быть 3-4 раза, не более 3-6 мин.
- В хорошо проветриваемом помещении.
- Обязательно до еды.
- Нагрузка увеличивается постепенно.
- Вдыхать воздух через нос и рот, выдох делать через рот.
- Вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно.
- В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и не опускать при выдохе.
- После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.
- Все упражнения выполнять в игровой форме.

# СЛОНИК

**Цель:** Развитие дыхания через нос и рот. Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

**Материал:** Бумага, трубочка.



# Ветерок в бутылке

**Цель:** развивать дыхание через нос и рот.

**Материал:** пластиковая бумага, трубочка, бумага.



# Поиграй с дельфином

**Цель:** развитие длительного плавного выдоха.

**Материал:** Цветной картон, нитки.



# Горячий чай

**Цель:** учить контролировать детей силу дыхания; приучать при употреблении горячей пищи дуть на неё.

**Материал:** Бумага цветная, клей, мешочек цилофановый.



Сдуй снежинки с варежки, открой солнышко от тучек, бабочки слетели с цветка.

**Цель:** Учить контролировать детей силу дыхания.

**Материал:** бумага, нитки.



# Мыльные пузыри и Воздушные шары.

**Цель:** Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ. Учить делать вдох через нос, а потом подуть на рамку, вытянуть губы «трубочкой», чтобы надулся пузырь. Следить, чтобы ребёнок не надувал щёки.

**Материал:** Готовые атрибуты.





**Спасибо за внимание!!!!**

