

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Выполнение упражнений дыхательной гимнастики поможет выработать у детей способность к ритмическому дыханию в сочетании с физическими и эмоциональными нагрузками на организм и не позволит в различных ситуациях задерживать дыхание, нарушая его ритм

**Дыхательные упражнения подразделяются на 3 фазы:**

- 1. Выдох** - с него начинаются все упражнения: "ку-ка-ре-ку", "м-м-м", "ш-ш-ш". Выдоху уделяется особое внимание.
- 2. Пауза** - требования к ней индивидуальны, зависят от состояния организма ребенка (физического и эмоционального)
- 3. Вдох** - возврат ритма дыхания, который должен быть естественным, непринужденным и только через вдох.

*Можно использовать схему "звук - дыхание - образ - движение - среда обитания" при имитации звуков, издаваемых различными животными, птицами, видами техники.*



*Источники: Т.В. Гулидова, Н.А. Осипова. Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей - Волгоград: Учитель, 2016. - 73 с.*

**ПРИМЕРЫ (4-6 лет):**

**"У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос"  
(Слон)**

Исходное положение (ИП): сидя с прямыми ногами, руки опущены.

Выполнение (В): 1 - вдох; 2 - выдох, туловище наклонить вперед, коснуться руками носков; 3 - вдох; 4 - выдох, вернуться в ИП (6 раз)

**"Лежит веревка, шипит, плутовка" (Змея)**

ИП: лежа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь.

В: 1-2 - вдох; 3-4 - выдох, руки вперед: "ш-ш-ш!"; 5-6 - вдох; 7-8 - выдох, вернуться в ИП (6 раз)

**Материал подготовила:** инструктор по физической культуре Ларшина Дарья Олеговна

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Выполнение упражнений дыхательной гимнастики поможет выработать у детей способность к ритмическому дыханию в сочетании с физическими и эмоциональными нагрузками на организм и не позволит в различных ситуациях задерживать дыхание, нарушая его ритм

**Дыхательные упражнения подразделяются на 3 фазы:**

- 1. Выдох** - с него начинаются все упражнения:  
“ку-ка-ре-ку”, “м-м-м”, “ш-ш-ш”. Выдоху уделяется особое внимание.
- 2. Пауза** - требования к ней индивидуальны, зависят от состояния организма ребенка (физического и эмоционального)
- 3. Вдох** - возврат ритма дыхания, который должен быть естественным, непринужденным и только через вдох носом.

*Можно использовать схему “звук - дыхание - образ - движение - среда обитания” при имитации звуков, издаваемых различными животными, птицами, видами техники.*



*Источники: Т.В. Гулидова, Н.А. Осипова. Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей – Волгоград: Учитель, 2016. – 73 с.*

**ПРИМЕРЫ (2-3 года):**

**“Надуваем шарик”**

Исходное положение (ИП): сидя.

Выполнение (В): напомнить ребенку, как сдувается шарик (на выдохе) “ш-ш-ш”

**“Листопад”**

Вырезать из цветной бумаги маленькие осенние листочки, рассказать малышу про листопад (ИП): сидя, листочки могут лежать на столе (или у мамы на ладошке)

(В): сделать вдох, на выдохе подуть на листья, чтобы они разлетелись

**Материал подготовила:** инструктор по физической культуре Ларшина Дарья Олеговна