



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ГОД ПЕДАГОГА  
И НАСТАВНИКА



# «Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология в работе педагога»

материал подготовила  
учитель-логопед МБДОУ  
д/с №49 «ФЕЯ»  
Семернина Н.И.



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ГОД ПЕДАГОГА  
И НАСТАВНИКА



*Дыхание — это естественная функция человеческого организма.*

*Дыхательная гимнастика* является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка. При выполнении комплекса таких упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем.



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



2023  
ГОД ПЕДАГОГА  
И НАСТАВНИКА



**Ключевая цель дыхательной гимнастики — научить дошкольника правильно дышать, а значит, укрепить его здоровье.**





МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ГОД ПЕДАГОГА  
И НАСТАВНИКА

# Правила выполнения дыхательной гимнастики

- 1) Воздух в помещении обязательно должен быть свежим, но не холодным.
- 2) Очень полезно делать гимнастику на улице. Помимо специальных игровых упражнений, хорошо просто предложить детям вдохнуть полной грудью свежий аромат природы, обратить внимание, как чудесно пахнут цветы на клумбе и пр. Это не только укрепит дыхательные органы, но и обогатит детские представления об окружающем мире. А после прогулки в холодную погоду можно интенсивно подуть на свои ладошки, чтобы согреть их (*это тоже полезное дыхательное упражнение*).



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ГОД ПЕДАГОГА  
И НАСТАВНИКА

- 3) Любое упражнение по продолжительности не должно длиться более 3 минут.
- 4) Мышцы тела ребёнка не должны быть напряжены.
- 5) Если у малыша насморк, перед гимнастикой следует очистить носовые ходы.
- 6) Упражнения непременно должны быть регулярными, поскольку оздоровительный эффект наблюдается после длительного курса.
- 7) Если у какого-то ребёнка плохое настроение и он не расположен к занятиям, то нельзя заставлять его тренироваться. Пользы это не принесёт, ведь важен позитивный настрой.



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ГОД ПЕДАГОГА  
И НАСТАВНИКА



8) Гимнастику нельзя выполнять сразу после приёма пищи, это чревато тошнотой и даже рвотой. Нужно выдержать паузу не менее получаса. Запрещено делать упражнения и на голодный желудок — у ребёнка может просто закружиться голова.

9) В процессе выполнения гимнастики нужно следить за состоянием дошкольников. Если кто-то побледнел либо покраснел, прикрыл глаза, стал часто дышать, то нужно сразу предложить этому ребёнку отдохнуть.



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ГОД ПЕДАГОГА  
И НАСТАВНИКА



# Игровые упражнения для дыхательной гимнастики

## *Водолаз*

Предложите ребенку представить, что он находится в море и опускается под воду. Нужно сделать глубокий вдох и постараться подольше задержать дыхание.

## *Роза и одуванчик*

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом.

## *Курочка*

Ребенок сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе опускает «крылышки», поворачивая ладошки вниз.



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ГОД ПЕДАГОГА  
И НАСТАВНИКА

# Дыхательная гимнастика Цветочек. (по Е.Железновой)



- И.п. ребенок сидит на корточках, под музыку, по команде взрослого ребенок начинает вставать, начинает подниматься с ног, потом выпрямляется спина, потом поднимаются руки и замираю в виде «бутоначика». Под музыку «бутоначик» начинает «распускаться», ребенок опускает руки вниз через стороны. На протяжении всего упражнения ребенок дышит носом, глубокий спокойный вдох, глубокий спокойный выдох.



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



2023  
ГОД ПЕДАГОГА  
И НАСТАВНИКА



# Дыхательные упражнения с использованием карточек. (С.Танцюра «Дыхательная гимнастика»)

- Сердитый Ежик
- Забавный мишка





МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



2023  
ГОД ПЕДАГОГА  
И НАСТАВНИКА



# Дыхательные упражнения с использованием оборудования.





МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ГОД ПЕДАГОГА  
И НАСТАВНИКА

**Спасибо за  
внимание!**

