



«ИГРОВАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА, КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ»

**ПОДГОТОВИЛА ВОСПИТАТЕЛЬ
ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ
АБРАМОВА АЛЬФИЯ РАВИЛЕВНА**

Оградить ребенка от простудных заболеваний

—
задача не из легких.

Микробы и вирусы то и дело одолевают
маленького человечка и подрывают еще
неокр



Дыхание является главнейшим источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большее – несколько минут.



Дыхательная гимнастика

Развитие органов
дыхания

Обогащение
организма
кислородом

Защита от простудных
заболеваний



Главная задача дыхательной гимнастики – это научить ребенка правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.





Тренажер «Горячий чай».



Тренажер "Бабочки на цветке".



Тренажер «Футбол»



«Кораблики»



Тренажёр «Ветер в бутылочке»

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;
- ❖ повышает общий жизненный тонус ребенка.

Требования к проведению дыхательной гимнастики

- ❖ заниматься в проветренном, сухом помещении;
- ❖ температура воздуха должна быть на уровне 18-20° С;
- ❖ одежда не должна стеснять движений;
- ❖ заниматься до приема пищи или через определенный промежуток времени;
- ❖ не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.
- ❖ 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;
- ❖ мышцы в области шеи, рук, живота и груди расслабить.



«К ребенку относиться нужно не как к сосуду, который предстоит наполнить информацией, а как к факелу, который необходимо

Используя в педагогическом процессе здоровьесберегающие технологии, мы способствуем сохранению и укреплению здоровья детей, что является приоритетной задачей в воспитании и обучении подрастающего поколения.



„Часики”



Часики вперед идут,
За собою нас ведут.



И.п.- стоя, ноги слегка расставлены.

1-взмах руками вперед - тик(вдох)

2 -взмах руками назад – так (выдох)

10 раз

„Петух”



Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.

И.п.- встать прямо, ноги врозь, руки опустить

1-поднять руки в стороны (вдох)

2-хлопнуть руками по бедрам

«ку-ку-ре-ку(выдох)

5 раз



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ !**

