

# Дышим правильно!



Перед тем как начинать выполнение упражнений важно ознакомиться с **правилами проведения занятий** для детей дошкольного возраста:

- Занятия проводятся в «дышащей» одежде при температуре в комнате или на улице от 17 до 20.
- Перед проведением занятия проветриваем помещение, в котором оно будет проводиться.
- Для получения наибольшего эффекта упражнения выполняются 2 раза в день по 15– 30 минут.
- Для того чтобы их было интереснее выполнять занятия для детей проводят в форме игры, так оно пройдет эффективнее и не наскучит.
- Упражнения должны иметь простые и детские названия.
- Для занятия можно использовать детские игрушки.
- Для проведения занятий подходит открытое помещение или улица.
- Упражнения начинаются с простых, постепенно усложняясь и увеличиваясь по числу повторений.
- Только систематическое выполнение упражнений приведет к желательному результату.

Педагог-психолог  
Александра Николаевна Колосова

Карагай, 2020 г

## УРААА!!! Вот и лето!!!

Лето – самая долгожданная пора и для взрослых и детей. Летом родители больше проводят времени со своими детьми. Давайте проведем это время с пользой для здоровья всей семьи! Предлагаю Вам заняться **дыхательной гимнастикой**.

Дыхательная гимнастика представляет собой специально разработанные упражнения для развития дыхательной системы и направлена на укрепление здоровья и улучшения общего физического состояния ребенка и взрослого.

### У дыхательной гимнастики множество плюсов

- Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. **Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.**
- Кроме того, правильное дыхание стимулирует **работу сердца, болезней, улучшает пищеварение.**
- Медленный выдох помогает расслабиться, **успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.**
- Кроме того, дыхательные упражнения просто **необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.**

Хорошо развитое дыхание, с помощью упражнений поможет развить произношение звуков и слогов, которые в дальнейшем превратятся в четкие и понятные слова. Поэтому очень важно проводить занятия по дыханию у детей с раннего возраста или только начинающих произносить слова и фразы, для предотвращения речевых дефектов в будущем.

#### • «Маятник»

Начальное положение – стоим прямо, ноги раздвинуты, руки в замке подняты вверх. Делаем глубокий вдох, наклоняемся в сторону, выход – произносим «Бум». Последнюю букву тянем.

#### • «Вождение»

Начальное положение такое же, руки впереди сжаты в кулаки. Делаем вдох – крутим кулаки как на руле, выдох – говорим «ррр».

#### • «Хлоп»

Ребенок встает на колени, руки вдоль туловища. Делаем вдох – разводим руки, выдох — сводим и хлопаем в ладоши, проговаривая «Хлоп».

#### • «Цветок и одуванчик»

В положении стоя ребенок делает через нос вдох, представляя, что нюхает ароматный цветок, затем выдыхает ртом воздух на одуванчик.

#### • «Веселый хомяк»

Для этого упражнения ребенок представляет себя в роли хомяка, наполнив щеки воздухом. Затем легким хлопком по щекам выпускает воздух и несколько раз принюхивается носом, в поиске новой еды.

#### • «Дракон»

Ребенок дышит через каждую ноздрю поочередно, представляя себя огнедышащим драконом, зажимая при этом каждую пальцем.

Развить речевое дыхание у ребенка поможет специальная постановка выдоха, выполненная в форме игры. Поэтому главной задачей упражнений является формирование правильного выдоха через рот.

#### Элементы выполнения правильного речевого дыхания ребенка через выдох:

- Через маленький, но сильный вдох носом можно понять и оценить, как расширяется диафрагма ребенка;
- Выдох должен быть плавным и ровным, рот сложен буквой «О»;
- Выдох только через рот, ни в коем случае не через нос;
- Выдох должен быть полным с паузой в несколько минут.

Источник <https://samozdrav.ru/blog/wp-content/uploads/2017/02/sz-1-1.jpg>

