

Утверждаю
ГАОУЗ СО «ДГБ г. каменск - Уральский»
Заведующий ООМПН в ОО
Пошлякова Л.В. _____
« _____ » _____ 2025г.

Комплекс дыхательной гимнастики, разработанный на основании методики дыхательной гимнастики по Стрельниковой А.Н. для детей 4-7 лет.

Суть методики - в активном вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Движение приходится на вдох. Для выполнения гимнастики нужно научить детей коротко и шумно вдыхать - исключительно через нос со сжатыми губами. Выдох проходит самопроизвольно. Эту методику называют парадоксальной. Воздух насыщает организм кислородом, который «пропитывает» ткани, заставляет кровь быстрее циркулировать по организму, разнося по нему необходимые полезные и питательные вещества. Гимнастика используется с 4 лет, именно в этом возрасте у детей идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Правила:

- ❖ - воздух набирать через нос;
- ❖ - плечи не поднимать;
- ❖ - выдох должен быть длительным и плавным;
- ❖ - следить, чтобы не надувались щеки(можно их придерживать руками);
- ❖ - дышать с удовольствием , так как положительные эмоции сами по себе имеют оздоровительный эффект;
- ❖ - упражнения проводить в определённом темпе(ритм маршевого шага);
- ❖ - количество повторений , должно быть кратно 4, доводят до 8 раз.

Упражнения можно включать после сна, физкультминутках, на прогулке.

Условия:

- ❖ - ребёнок должен хорошо почистить нос;
- ❖ - занятия рекомендуется проводить в облегчённой одежде, при температуре воздуха не выше 17-20°C.
- ❖ - упражнения выполняются на улице (при комфортной температуре воздуха), или в хорошо проветренном помещении;
- ❖ - продолжительность занятия от 10 до 20 минут.
- ❖ - при проведении дыхательной гимнастики с детьми, нужно учитывать состояние каждого ребёнка (делать паузы, менять темп на более медленный)
- ❖ - сначала педагогу нужно показать упражнение,а потом предложить детям выполнить.

**Основной комплекс
дыхательных упражнений**



Упражнение «Сильный дровосек»

На вдохе руки поднять над головой и сложить их, будто держа топор.

На выдохе вытянутые руки резко опускаются вниз между ног, тело при этом наклоняется.

Ребенок будто-бы рубит бревно, говоря на выдохе «бах».



«Ветер-ветерок»

Вдох делается через нос, стоя, голова прямо.

Сильный выдох осуществляется через сложенные трубочкой губы. При этом на каждый выдох лицо поворачивается в сторону, поднимается вверх или направляется вниз.

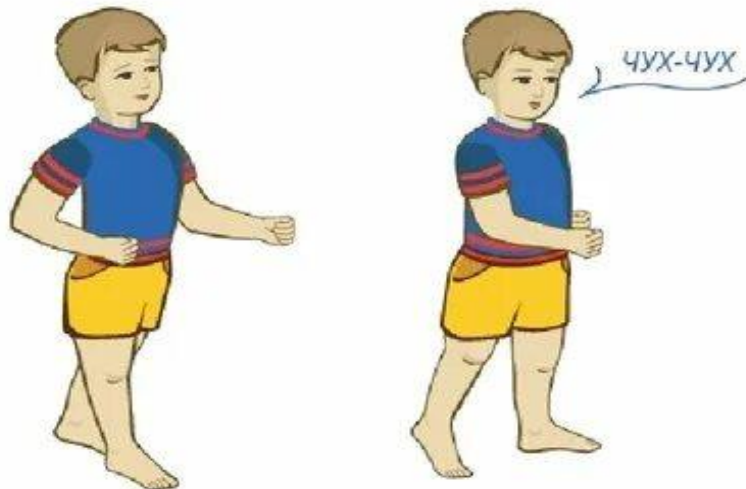
Эти движения чередуются с вращением руками, когда малыша просят разогнать тучи.



«Чух-чух, паровоз!»

Ребенок ходит по комнате, имитируя согнутыми в локтях руками размашистые движения колес паровоза.

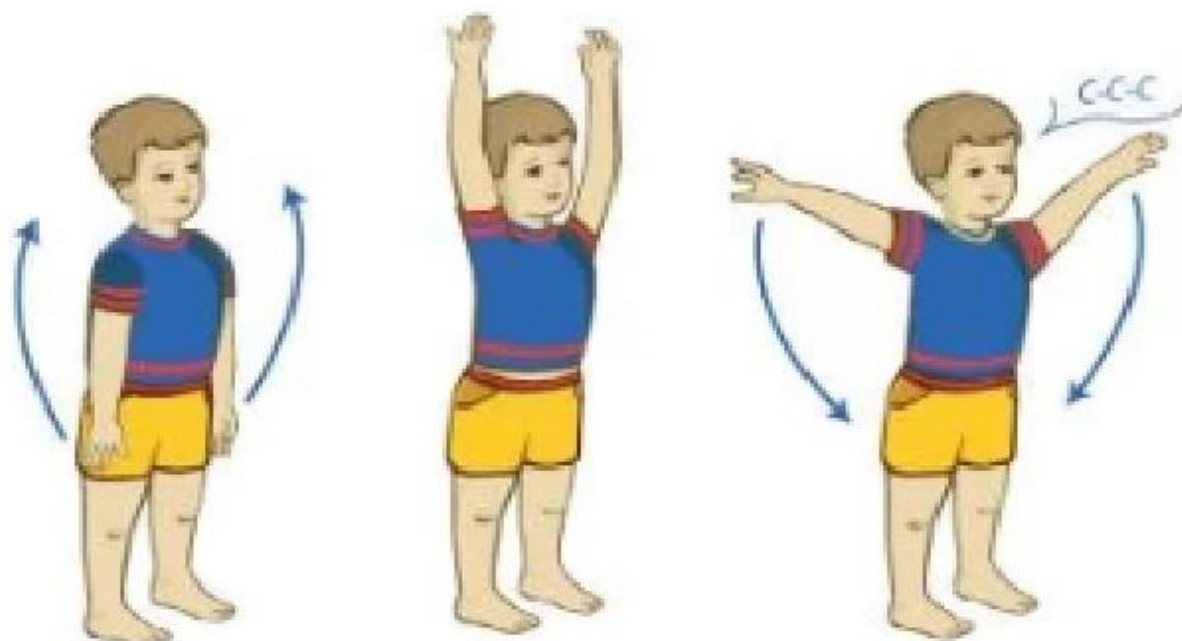
На выдохе произносим «чух-чух», стараясь максимально полно освободить легкие от воздуха, и потом делаем носом сильный вдох.



Упражнение «Насос»

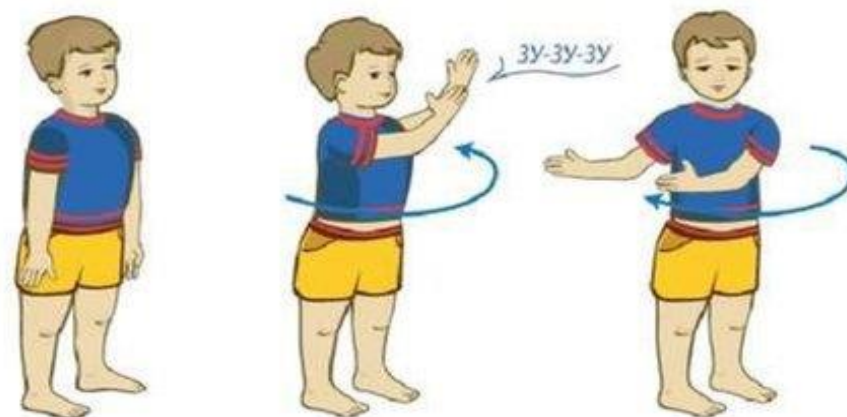
Исходное положение: стоя с опущенными руками.

На вдохе руки поднимаются вверх, *на длинном выдохе произносится «с-с-с» и руки плавно опускаются вниз.*



«Выйдем покосить траву»

Исходное положение – ноги на ширине плеч и руки опущены.
На вдохе он отводит руки вправо, скручивая тело и как бы замахиваясь косой.
На выдохе он машет руками влево, говоря «зу-зу-зу».



«Мышка и мишка»

У мишки дом большой, поэтому ребенок *встает на носочки, тянется руками вверх и делает вдох.*

А у мышки домик маленький. Чтобы это изобразить, нужно *сесть на корточки, опустить голову между колен и при этом сделать выдох со звуком «ш-ш-ш».*





Хорошим способом повысить иммунитет ребёнка, восстановить дыхательную систему после заболеваний, а также предотвратить частые простудные заболевания является дыхательная гимнастика.



Дыхательная гимнастика очень полезна для организма! Наша задача - научить ребенка правильно дышать.



Выполнять ее совсем несложно, к тому же если проводить дыхательную гимнастику в форме игры, то получится замечательное времяпрепровождение.



А если ваш ребенок отличается гиперактивностью, то благодаря дыхательной гимнастике, он научится расслабляться и успокаиваться.



В логопедической работе над речевым дыханием детей, подростков и взрослых также широко используется парадоксальная дыхательная гимнастика



В гимнастике основное внимание уделяется вдоху. Вдох производится очень коротко, мгновенно, эмоционально и активно. Выдох уходит самопроизвольно.



А. Стрельниковой

Вдох - это жизнь, вдох - это самый главный элемент парадоксальной дыхательной гимнастики Стрельниковой, своеобразный краеугольный камень, на котором стоит весь комплекс упражнений.

