

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска ДС № 29 «Ёлочка»

Дыхательная гимнастика в детском саду.



Составила: инструктор  
по ФИЗО Сергеева М.А.

Дыхание — это естественная функция человеческого организма. Но чаще всего мы обращаем на него внимание лишь в случае болезни либо каких-то отклонений, даже если речь идёт о собственном ребёнке. Родителям дошкольника часто трудно выделить время для выполнения несложных упражнений. На помощь приходит детский сад, где дыхательная гимнастика является важной составляющей деятельности по укреплению здоровья дошкольников.

Значение дыхательной гимнастики при работе с дошкольниками

Многие дети дошкольного возраста имеют хрупкий иммунитет: они подвержены частым респираторным заболеваниям, страдают от насморка, продолжительного кашля. И родители порой даже не догадываются, что причиной этого может являться неправильное поверхностное дыхание. В этом случае вдыхание и выдыхание воздуха происходит не в полную силу. Как следствие, нет полноценной вентиляции лёгких, растущему организму не хватает кислорода. От этого страдает мозг и другие важные органы, все клетки голодают, ослабляя свои барьеры перед вредоносными микроорганизмами.

Помимо частых ОРЗ, малыш с плохо развитой дыхательной системой, как правило, отличается бледностью, сонливостью и медлительностью. Он привыкает дышать ртом и не очень развит физически — имеет слабую мускулатуру.

Ключевая цель дыхательной гимнастики — научить дошкольника правильно дышать, а значит, укрепить его здоровье. Лёгкие должны максимально наполняться в процессе вдоха, грудная клетка — расширяться. При выдохе крайне важно, чтобы высвободился весь воздух, в противном случае оставшийся будет ограничивать поступление нового в необходимом объёме. Наряду с этим, существуют и упражнения, напротив, нацеленные на тренировку быстрого дыхания. Они имеют свою пользу — помогают укреплению носоглотки и гортани.

Значение дыхательных упражнений для дошкольников очень велико:

Все клетки организма насыщаются кислородом, улучшаются обменные процессы, все органы начинают полноценно работать. Ребёнок становится менее подверженным респираторным заболеваниям: болезнь быстрее проходит, снижается вероятность развития осложнений.

Упражнения помогают в борьбе с имеющимися хроническими заболеваниями: астмой, гайморитом, проблемах с аденоидами и пр.

Корректируются дефекты речевого дыхания, укрепляется речевой аппарат, что способствует устранению логопедических проблем.

Поскольку мозг получает полноценное кислородное питание, дети становятся более работоспособными и активными, лучше развивается интеллект.

Улучшается и физическое развитие. Занятия физкультурой при правильном дыхании приносят больше пользы, у ребёнка развивается мускулатура, здоровый румянец.

Упражнения учат дошкольников управлять своим дыханием. Как следствие, формируется умение владеть собой, контролировать собственные действия. Медленный вдох способствует расслаблению, успокоению (это особенно важно для гиперактивных малышей), помогает бороться с волнением, чрезмерной раздражительностью, эмоциональной усталостью. Интересно, что дыхательные упражнения имеют крайне мало противопоказаний. К примеру, выполнять гимнастику нежелательно ребятам, перенёвшим травмы головного мозга, позвоночника, имеющим остеохондроз шейно-грудного позвоночного отдела, а также высокое давление (артериальное, внутриглазное, внутричерепное). Если у ребёнка астма, то интенсивность упражнений следует согласовать с лечащим врачом.



Виды дыхательной гимнастики, практикуемые в детском саду  
В дошкольном образовательном учреждении (ДОУ) можно выделить следующие основные виды дыхательной гимнастики.  
Игры на дыхание

Педагог не просто предлагает дошкольникам выполнить определённые полезные упражнения, а представляет их в форме увлекательной игры. Вариантов здесь множество. Например, малыши создают свой оркестр — одним «музыкантам» раздаются дудочки, другим — губные гармошки. В результате ребята интересно проводят время, укрепляя при этом своё дыхание.

Активным детям наверняка придётся по душе «Воздушный футбол», в котором, чтобы устроить гол, по мячику нужно не бить, а дуть на него, загоняя в ворота. Маленьким творческим натурам будет интересно сильно подышать на стекло или зеркало, чтобы оно запотело. Затем на поверхности можно нарисовать любую картинку.

Ребята всегда с удовольствием играют в снегопад — кладут на ладошку снежинки из маленьких комочков ваты и сдувают их. Точно так же можно устроить листопад или полёт бумажных бабочек.

Хорошая идея — устроить весёлые соревнования, например, «Чей паровоз громче гудит». Каждый ребёнок получает пустой пузырёк и изо всех сил дует в него, так чтобы был слышен свист. Масса положительных эмоций детям обеспечена.

Воспитатель может заинтриговать ребят — предложить им волшебные коробочки (это могут быть пластмассовые контейнеры от киндер-сюрпризов). Каждая наполнена чем-то особенным: апельсиновыми корочками, сухими мятными листьями, ванилином и пр. Задача дошкольников — определить, что это за аромат: для этого нужно глубоко втягивать воздух носом.

Разнообразные идеи для игр можно реализовать на прогулке. Например, устроить праздник мыльных пузырей. Все дети обожают это занятие, а оно между тем укрепляет органы дыхания.

#### Правила выполнения дыхательной гимнастики в ДОУ

Проведение с дошкольниками дыхательной гимнастики имеет определённые нюансы:

Воздух в помещении обязательно должен быть свежим, но не холодным.

Очень полезно делать гимнастику на улице. Помимо специальных игровых упражнений, хорошо просто предложить детям вдохнуть полной грудью свежий аромат природы (например, после дождя), 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).

Любое упражнение по продолжительности не должно длиться более 3 минут.

Мышцы тела ребёнка не должны быть напряжены.

Если у малыша насморк, перед гимнастикой следует очистить носовые ходы.

Упражнения непременно должны быть регулярными, поскольку оздоровительный эффект наблюдается после длительного курса.

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. Воспитатель должен проявить фантазию, чтобы малыш сам захотел включиться в деятельность.

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.

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.

Одно и то же упражнение с течением временем можно усложнять. Например, не просто греть ручки после прогулки — направлять на них глубокое тёплое

дыхание, а сопровождать свои действия протяжным произношением гласных звуков («а», «о», «у»).



Практиковать дыхательную гимнастику можно уже с ясельной группы. Для малышей 2–3 лет это должна быть исключительно весёлая игра, в которой воспитатель участвует наравне с дошкольниками. Сначала нужно доходчиво объяснить малышам, что из себя представляет дыхание. Для этого можно, к примеру, поиграть с одуванчиком на участке детского сада. Глубокий выдох, от которого разлетаются белые пушинки, делается вначале ртом, а затем носом.

Чтобы заинтересовать самых маленьких дошкольников игровыми упражнениями, воспитатель предлагает поиграть, перевоплотиться в кого или что-либо: «А давайте вы будете насосами!» или «Представьте, что ваш живот — это воздушный шарик!».

Воспитанники средней группы уже более самостоятельные, усидчивые. В этом возрасте нужно учить ребят прислушиваться к дыханию, характеризовать его глубину, силу (тихое либо шумное), частоту, проследить, куда направляется воздушная струя, каким образом двигается грудная клетка и пр. Дыхательные упражнения усложняются: появляются повороты влево и вправо, вводится соревновательный элемент.

В старшем же дошкольном звене, помимо прочих упражнений и игр, уже можно практиковать методику А. Стрельниковой. Ведь дети с помощью педагога осознанно подходят к выполнению полезных заданий.

**Картотека упражнений дыхательной гимнастики в детском саду**

В каждом возрастном периоде воспитанникам ДОО предлагаются свои дыхательные упражнения, различающиеся по степени сложности.

### **Первая и вторая младшие группы**

В раннем и младшем дошкольном звене все упражнения исключительно игровые:

«Пузырики». Воспитанники вдыхают воздух через нос, а после надувают щёчки (словно пузырьки) и делают выдох.

«Насосы». На вдохе малыши приседают, а на выдохе возвращаются в исходное положение.

«Рубим дрова». И. п. — стоя. На вдохе руки поднимаются, а на выдохе — вытягиваются вперёд, как будто дети рубят дрова.

«Трубач». И. п. — стоя либо сидя, ручки сложены в виде трубочки у рта. Малыши глубоко вдыхают воздух, а когда выдыхают, громко говорят «п-ф-ф».

«Паровозик». Дошкольники ходят по групповой комнате друг за дружкой и имитируют движения колёс паровоза. На выходе нужно ритмично приговаривать «чух-чух».

Дети лежат на ковре, у каждого на животе находится мягкая игрушка. Её нужно покатать на «воздушном шарике»: на вдохе животик с игрушкой поднимается, а на выдохе опускается.

«Часы». И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Воспитанники делают махи руками, приговаривая «тик-так».

«Петушки». И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. На вдохе малыши поднимают руки в стороны, а на выдохе хлопают себя по бёдрам с криком «ку-ка-ре-ку».

«Сердитый и довольный ёжик». Дошкольники низко наклоняются, опускают голову, обхватывают тело руками и вместе с выдохом говорят «п-ф-ф» (сердитый ёжик). Затем это же упражнение сопровождается звуком «ф-р-р» (довольный ёжик).

«Лягушонок». На вдохе малыши приседают, а вместе с выдохом выпрыгивают вверх. При приземлении нужно сказать «ква-ква».

«Заблудились в лесу». Воспитатель просит дошкольников представить, что они оказались в лесу. Необходимо вдохнуть, а на выдохе произнести «ау». Каждый раз меняется громкость или интонация (ребята повторяют за педагогом), слова сопровождаются поворотом влево или вправо.

«Весёлая пчела». На выходе малыши жужжат, как пчёлки («з-з-з»). Каждый раз взгляд направляется на разную часть тела (нос, руку, ногу — туда села пчела).

«Листопад». На ладошках у воспитанников листочки из тонкой бумаги. Нужно устроить листопад — сдуть их.

«Снегопад». Аналогичное упражнение с ватными «снежками».

«Кораблик». В тазике с водой находится бумажный кораблик. Ребёнок должен глубоко вдохнуть, а затем плавно и долго дуть на кораблик, чтобы он поплыл.

«Ледоход». На макет речки (из синего картона) помещаются кусочки пенопласта («льдинки»). Педагог показывает кораблик: он не может проплыть по реке. Задача малышей — подуть и разогнать льдинки. Каждое упражнение повторяется 5–6 раз.

### **Средняя группа**

С ребятами 4–5 лет проводятся следующие дыхательные упражнения:

«Воздушный шар». И. п. — лёжа на спине, руки вдоль тела. Воспитатель просит ребят понаблюдать за своим животом, как он попеременно то поднимается, то опускается. Дети оценивают, насколько высоко и быстро поднимается живот.

«Огнедышащий дракон». Дети закрывают любую ноздрю, через другую медленно втягивают воздух. Выдыхается он уже через другую ноздрю.

«Трубочка». Ребята вытягивают губы трубочкой и резко вдыхают много воздуха. Затем нужно задержать дыхание и выдохнуть уже через нос, подняв голову вверх.

«Мыльные пузыри». Медленный вдох выполняется с поднятой головой, а выдох — с опущенной.

«Ёжик». При каждом повороте головы вправо или влево ребята быстро и с шумом вдыхают и выдыхают воздух, напрягая мышцы носоглотки.

«Ушки». Дошкольники покачивают головой влево-вправо. При вдохе нужно стараться дотронуться головой до плеча, плечи при этом остаются неподвижными.

«Нырляшки за жемчугом». Воспитатель сообщает детям, что на дне моря лежит красивая жемчужина, а добыть её смогут те, кто сможет надолго задержать дыхание. Дошкольники в положении стоя делают 2 глубоких вдоха и выдоха, после третьего вдоха зажимают пальчиками нос (рот при этом закрыт) и приседают. Когда появится желание вдохнуть воздух, нужно встать и разжать нос.

«Партизаны». И. п. — стоя, в руки можно взять палку («ружьё»). Далее следует ходьба с высоким подниманием коленей. На 2 шага дети вдыхают, а на 6–8 шагов — медленно выдыхают, произнося слово «ти-ш-ш-е».

«Варим кашу». Ребята сидят в кругу. Педагог предлагает им сварить кашу. Распределяются роли — необходимые продукты. Дети заходят в круг («горшочек»). Кашка начинает вариться: малыши выпячивают животы, громко вдыхают и на выдохе медленно говорят «ш-ш-ш». Затем «прибавляется» огонь, и дошкольники уже в быстром темпе произносят на выдохе «ш-ш-ш».

На столике лежат бумажные бабочки. Два-три ребёнка меряются силами — выясняют, кто сильнее дунет на бабочку, чтобы она улетела дальше других.

«Воздушный футбол». Дети играют парами: поочередно дуют через соломинку на ватный шарик. Цель — загнать его в ворота противника.

«Чей карандаш быстрее?». Суть игры — дуть на карандаш (имеющий гладкую поверхность), чтобы он покатился на другой край стола. Играть могут 2 ребёнка — они сидят один напротив другого и перекачивают предмет друг другу. А можно организовать соревнование и дуть параллельно на 2 карандаша.

### **Старшая и подготовительная группы**

Со старшими дошкольниками проводятся такие упражнения:

«Качалка». Дети, сидя на стуле (руки на коленках), раскачиваются из стороны в сторону, на выдохе произносят «о-о-ох».

«Достань до пола». Из положения (руки вытянуты вперёд) стоя дети наклоняются. Следует сделать медленный вдох и прикоснуться руками к полу. При этом на выдохе произносится «ха-а-а».

Прыжки. Дети подпрыгивают на двух ногах, сопровождая каждый прыжок выкриком «ха» на выдохе. Дыхание при этом должно быть ровным.

Несколько прыжков чередуются с ходьбой на месте.

«Задуй свечу». И. п. — сидя. Педагог просит дошкольников представить перед собой одну большую горящую свечу и погасить её коротким резким выдохом. Затем нужно вообразить 3 небольших свечи и задуть их тремя короткими выдохами.

У каждого воспитанника в руках узкая бумажная ленточка. На выдохе нужно поднести её ко рту и чуть наклониться.

«Роза и одуванчик». И. п. — стоя. Воспитатель просит ребят представить, что они вдыхают аромат розы — они должны сделать глубокий вдох носом. Потом дети воображают, что они дуют на одуванчик — делается мощный выдох ртом.

«Хомячок». Дошкольники изображают хомячков — надувают щёчки и ходят по комнате примерно 10 секунд. Затем следует хлопнуть себя по щекам — выпустить воздух, расслабиться. После этого быстро подышать носом, словно вынюхивая запах еды.

«Комарики». Ребята резко ударяют себя по спине, обхватывая руками тело (словно образуя петлю), при этом выполняется резкий выдох ртом.

«Лесная азбука». В группу приходит старичок-лесовичок (игрушка) и предлагает освоить «лесную азбуку». Нужно топтать ногами и на выдохе говорить «у-у-у» (это по лесу идёт недобрый человек), хлопать себя руками по бёдрам и говорить «а-у-у-у» (путник заблудился, кругом трещат сучья), хлопать в ладоши и произносить «ы-ы-ы» (это значит, нужно всем собраться на поляне).

Информацию по дыхательной гимнастике необходимо предлагать для ознакомления родителям. Для этого воспитатель периодически вывешивает в уголке здоровья в раздевалке соответствующие памятки или плакаты.

#### Занятие по дыхательной гимнастике в детском саду

При проведении занятий дыхательной гимнастикой в ДОУ следует учитывать возрастные особенности дошкольников и уровень сложности упражнений. Выполнение комплекса из 5–7 заданий занимает 8–12 минут.

Этапы проведения гимнастики:

**Вводная часть:** упражнения, не требующие сложных комбинаций движений, вдох-выдох в обычном темпе — 2–3 минуты.

**Основная часть:** задания с комбинацией темпа вдоха-выдоха и усложнёнными движениями, а также с изменением позы тела — 4–5 минут.

**Заключительная часть:** упражнения на восстановление ритма дыхания, положение тела статично — 2–3 минуты.

Умение правильно дышать крайне важно для ребёнка. Ведь это не только необходимый базис для крепкого здоровья, но и условие для полноценного



умственного развития. Задача воспитателя — облечь дыхательную гимнастику в занимательную игровую форму. На помощь придут забавные стихотворения и интересные пособия. Выполнение несложных упражнений постепенно войдёт у дошкольников в привычку и сделает времяпрепровождение в детском саду ещё увлекательнее.