

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №16  
г.Кропоткин муниципального образования Кавказский район

## Методическая разработка «Дыхательная гимнастика для детей среднего дошкольного возраста»



Автор- составитель: Степаненко Анна Михайловна,  
воспитатель.

2023 г.

## Содержание

1. Аннотация .....	3
2. Введение.....	3
3. Актуальность.....	3
4. Основная часть.....	5
5. Методика проведения дыхательной гимнастики.....	6
6. Заключение.....	7
7. Список литературы и сайтов.....	7
8. Приложение № 1. Сборник упражнений на развитие дыхания для детей среднего дошкольного возраста.....	8
9. Приложение №2. Сборник дыхательной гимнастики для детей среднего дошкольного возраста.....	15

## **Аннотация**

Дыхательная гимнастика известна далеко за пределами нашей страны, ее исцеляющий и оздоровительный эффект поистине удивителен. С помощью нескольких, поразительно простых динамических дыхательных упражнений можно существенно снизить риск развития болезней, обрести небывало крепкое здоровье и наполнить свой организм благотворной жизненной силой.

Выдающийся профессор, доктор Ранке в свое время сказал так: «Воздух есть хлеб для легких, с той лишь разницей, что его вдыхают, а не едят». Это действительно хлеб – то, без чего немислима жизнь.

## **Введение**

Дыхательная гимнастика выравнивает процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга, оказывает положительное воздействие на нервно-регуляторные механизмы, которые управляют процессом дыхания.

Представители традиционной и народной медицины давно сошлись во мнении, что именно дыхательная гимнастика способна нормализовать здоровье, укрепить иммунитет, улучшить кровообращение, ускорить обменные процессы, а также избавить от головных болей и некоторых хронических заболеваний. Большинство из нас во время дыхания задействуют лишь 40% своих лёгких, что приводит к нарушению процессов газообмена. Уникальность гимнастики состоит в том, что человек вдыхает и выдыхает при совершении физических упражнений, которые затрудняют эти процессы. Кроме того, люди, регулярно занимающиеся дыхательной гимнастикой, меньше подвержены влиянию внешних факторов и реже испытывают стресс и нервное напряжение, так как правильное дыхание помогает стабилизировать эмоциональное состояние. Помимо того, что во время дыхательной гимнастики наш организм насыщается кислородом, она оказывает ещё и ряд других положительных эффектов, о которых также стоит упомянуть. Прежде всего, запускаются и нормализуются обменные процессы, которые способствуют сжиганию жиров. Таким образом, контролируя своё дыхание, можно контролировать и переработку накопившихся жировых отложений. При правильном дыхании слои подкожного и брюшного жиров активно разрушаются, что способствует снижению веса, это актуально для детей имеющих лишний вес.

## **Актуальность**

Абсолютно все в жизнеобеспечении человеческого организма зависит от процессов газообмена, от дыхания. Чтобы газообмен происходил в

оптимальном режиме, необходимо, чтобы органы дыхания были чистыми и способными эффективно работать.

Развитие детей и ухудшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных учреждениях- одна из актуальных задач современной педагогики.

Дыхательная гимнастика является мощным фактором оздоровления детей и снижения заболеваемости, увеличения их работоспособности, повышает внимание, улучшает память.

Выполнение гимнастики помогает выдерживать напряженный режим жизни, справляться с перегрузками и утомлением, не болеть.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность образовательных учреждений требует новых нестандартных подходов к оздоровлению детей, так как прежние формы и методы не могут в должной мере противостоять ухудшению здоровья подрастающего поколения.

Упражнения укрепляют мышцы брюшной полости, носоглотки и верхних дыхательных путей. Способствуют выравниванию осанки. Насыщают кровь кислородом и усиливают ее приток к головному мозгу. Отсюда — бодрость и хорошая концентрация внимания. Это надежная профилактическая мера многих заболеваний, особенно дыхательной системы. Улучшается работа мозга, сердца, нервной системы.

**Цель:**

-профилактика простудных заболеваний, сохранение и укрепление физического здоровья воспитанников ДООУ через внедрение дыхательной гимнастики

**Задачи:**

- научить правильной методике выполнения оздоравливающего вдоха
- овладеть дыхательной гимнастикой, навыками согласовывания дыхания с выполнением упражнений, активизировать иммунные силы организма
- развивать интерес у детей и их родителей к оздоровительным технологиям
- побуждать в детях желание выполнять с настроением дыхательные упражнения, учитывая их пользу для здоровья
- определить методические рекомендации по использованию комплексов дыхательной гимнастики для воспитателей и родителей
- использовать дыхательную гимнастику после дневного сна и во время утренней гимнастики

Дыхательные упражнения помогают детям в игровой форме решать проблемы, связанные со снижением заболеваний в ДООУ. Оздоровление дошкольников посредством дыхательной гимнастики подробно и последовательно знакомит с целями, задачами и упражнениями дыхательной

гимнастики посредством движений и коротких глубоких шумных вдохов через нос.

### **Основная часть**

Дыхательная гимнастика направлена не только на формирование здоровья у здоровых детей, но и на реабилитацию детей с хроническими бронхолегочными заболеваниями, в частности бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика тренирует совершенно конкретные дыхательные качества – силу дыхательных мышц, объёмную скорость дыхания, жизненную емкость и другие качества.

Дышать необходимо через нос – это одно из главных правил Школы дыхания. Анализ диагнозов детей выявил то, что более чем у половины детей не сформировано или нарушено носовое дыхание. От того, правильно дышит ребенок или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие. Через рот воздуха в легкие попадает значительно меньше, работают будут лишь верхние отделы, значит, организм получает меньше кислорода. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться). Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

В разработке дыхательных комплексов я учитываю все параметры. Все комплексы выстроены в сюжет, поэтому дети сразу принимают поставленные задачи, увлекаются и не устают. Комплекс рассчитан на один месяц. Комплексы можно менять местами, они доступны для детей младшего возраста, но облегченные. Упражнения из комплекса используются на физкультурных занятиях.

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах:

- занятия носящий оздоровительный характер;
- физкультурное занятие или дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки;
- утренняя гимнастика;
- оздоровительный бег;
- после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями;
- закаливающие мероприятия;
- занятия по логоритмике;
- двигательная деятельность детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состоянии

детей);

– в домашних условиях.

Перед проведением дыхательной гимнастики рекомендуется попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко выполняют их по наглядному показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей на протяжении всей гимнастики имеет интонационное разнообразие речи педагога.

Умение голосом передать особенности разных персонажей, выразительность и разнообразие интонации помогает создать на занятии сказочную, волшебную атмосферу. Создание комфортного микроклимата способствует достижению оптимального результата от дыхательной гимнастики. Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребёнка.

### **Методика проведения дыхательной гимнастики.**

Первое важное условие — свежий воздух. Лучше всего проводить занятия на природе. Если такой возможности нет, позаботьтесь о том, чтобы помещение было хорошо проветрено.

Второе условие можно условно назвать «пустой желудок». Он может быть и не совсем пустым, конечно. Но заниматься сразу после еды строго не рекомендуется, а вот перед едой — очень даже хорошее время, так как желудок уже пустой, а упражнения обычно разжигают аппетит. Во всяком случае, на момент занятий должно пройти не менее часа после последнего приёма пищи.

Лучший режим занятий для детей: 10—15 минут два раза в день, но это зависит в том числе и от их возраста. Некоторые из упражнений можно встроить в повседневную жизнь в качестве забавы, не придерживаясь чёткого распорядка, а просто уделяя им свободные минутки между другими занятиями.

Любые, даже самые полезные вещи, могут стать вредными, если не соблюдать меру. Поскольку все дети разные, отличаются по своим психофизическим характеристикам, никогда недостаточно просто следовать инструкциям.

Главное — ни в коем случае нельзя принуждать ребёнка и заставлять его выполнять упражнения через «не могу». Это не только отобьёт у малыша всякую охоту к дальнейшим занятиям, но и может нанести вред его здоровью. Даже если вы как будто только начали, но ребёнок отказывается выполнять предложенное упражнение, — не стоит настаивать.

## Заключение

Дыхательные упражнения способствуют укреплению здоровья ребёнка. Выполнение дыхательных упражнений во время зарядки, физкультминутки или прогулки — отличный способ профилактики возникновения простудных заболеваний, поднятия общего жизненного тонуса и укрепление психофизического здоровья дошкольников, что обеспечит правильное их развитие.

Дыхательные упражнения подходят для всех возрастных групп дошкольников. Они могут проводиться как дома, так и в детском саду: во время утренней гимнастики или на прогулке.

Правильно подобранный комплекс упражнений дыхательной гимнастики поможет развитию ещё несовершенной дыхательной системы ребёнка и укрепит защитные силы его организма.

**Основа гимнастики** — носовое дыхание, ведь оно стимулирует нервные окончания всех органов, которые находятся в носоглотке

Дыхательные упражнения помогают детям в игровой форме решать проблемы, связанные со снижением заболеваний в ДОУ. Гимнастика может быть использована, как воспитателями в их работе с детьми, так и родителями. Оздоровление дошкольников посредством дыхательной гимнастики подробно и последовательно знакомит с целями, задачами и упражнениями дыхательной гимнастики посредством движений и коротких глубоких шумных вдохов через нос.

Выполнение гимнастики помогает выдерживать напряженный режим жизни, справляться с перегрузками и утомлением, не болеть.

### **Список литературы и сайтов:**

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyiy-obraz-zhizni/2020/06/08/dyhatelnaya-gimnastika-v-pervoy-i-vtoroy-mladshih>
2. <https://melkie.net/zanyatiya-s-detmi/kartoteka-dyhatelnoy-gimnastiki-vo-vtoroy-mladshey-gruppe.html>
3. <https://www.detsad231.ru/images/metod-materialy/kartoteka-dyhatelnoy-gimnastiki.pdf>
4. П173 Дыхательная гимнастика [Текст]: учеб. пособие / И.В. Папина. — Липецк: Изд-во Липецкого Государственного технического университета, 2017 – 65 с.
5. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие/ науч. ред.: А. Г. Гогоберидзе. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

**Сборник упражнений на развитие дыхания для детей среднего дошкольного возраста**

**«Дышим тихо, спокойно и плавно»**

**Цель:** учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (*это зависит от предыдущей физической нагрузки*). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (*повторить 5-10раз*).

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.



**"Дует ветерок".**

**Цель:** развивать фонационный (озвученный) выдох, слуховое и зрительное внимание, мелкую моторику; активизировать мышцы губ.

Педагог приглашает детей на прогулку. Дети встают друг за другом и "змейкой" двигаются вперед. По сигналу взрослого останавливаются и выполняют движения:

*Золотое солнышко по небу катается*

*С утра улыбается,*

*А улыбки-лучи очень горячи*

(дети раскрывают пальцы на правой руке, изображая "солнышко" и встают в круг).

*Что было дальше?*



*Солнышко зашло за тучу (дети сжимают пальцы левой руки в кулак, изображая "тучку").*

*Вдруг подул ветерок,*

*А гудел он так: У-У-У*

(дети делают носом вдох и произносят на выдохе этот звук).

### "Дыхание"

**Цель:** улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.

**Оборудование:** картинки с изображением птиц, животных, людей, растений.

Ребенок находится в положении сидя. Взрослый произносит рифмовку:

*Носиком дышу свободно,*

*Тише - громче, как угодно.*

*Без дыханья жизни нет,*

*Без дыханья меркнет свет.*

*Дышат птицы и цветы,*

*Дышим он, и я, и ты.*

(Вдохи всем телом после каждой строчки).



### "Жуки"

**Цель:** развивать фонационный (озвученный) выдох.

**Оборудование:** предметная картинка "жук".

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук "ж").

Ребенок стоит, руки на поясе, корпус поворачивает вправо-влево, произнося звук "ж". Взрослый произносит рифмовку:

*Мы жуки, мы жуки, мы живем у реки,  
Мы летаем и жуужжим, соблюдаем свой режим.*



### **"Дразнилка" или "Изобрази животное"**

**Цель:** развивать речевое дыхание через произнесение на выдохе слогов.

Взрослый произносит рифмовку, а ребенок изображает животных звуками и движениями:

*Люблю дразнить я хрюшек, барашков и лягушек.  
Весь день за ними я хожу и все твержу, твержу:  
Кар-кар, гав-гав, жу-жу,  
Бе-бе, ме-ме, ква-ква.*



### **"Мой воздушный шарик"**

**Цель:** выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох; активизировать мышцы губ.

**Оборудование:** воздушные шары.

Дети должны надуть воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот.

Педагог сопровождает действия детей стихотворным текстом:

Вариант 1.

*Мой воздушный шарик, раз, два, три.  
Легкий, как комарик, посмотри.  
Носом я вдыхаю, не спешу,  
За своим дыханием слежу.*

Вариант 2.

*Каждый день я в шарик дую,  
Над дыханием колдую.  
Шарик я надуть стремлюсь  
И сильнее становлюсь*



### "Листопад"

**Цель:** выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

**Оборудование:** листочки из тонкой бумаги.

Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребенку "устроить листопад" - сдувать листочки с ладони.



### "Комар"

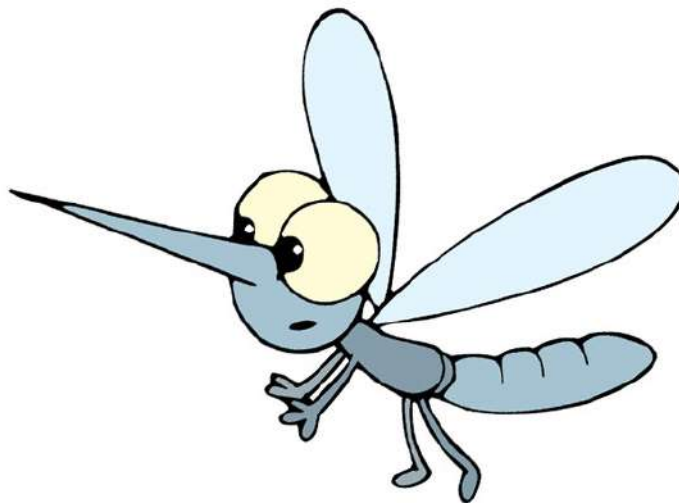
**Цель:** развивать фонационный (озвученный) выдох.

**Оборудование:** предметная картинка "комар".

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук "з").

Ребенок стоит, кисти к плечам, легко покачивается на месте, произнося звук "з". Взрослый произносит рифмовку:

*З-з-з - комар летит,  
З-з-з - комар звенит.*



### "Мычалка"

**Цель:** развивать фонационный (озвученный) выдох.

Дети соревнуются, кто дольше "промычит" на одном выдохе.

Делаются два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносить звук "М-М-М"



### "Кораблик"

**Цель:** выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

**Оборудование:** бумажный кораблик, таз с водой.

Пустить в таз с водой легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл. Взрослый произносит русскую народную поговорку:

*Ветерок, ветерок, натяни парусок!*



### **«Варим кашу»**

**Цель:** развивать фонационный (озвученный) выдох, умение действовать в коллективе.

**Оборудование:** детские стулья, поставленные в виде круга.

Дети с педагогом договариваются варить кашу и распределяют "роли": молоко, сахар, крупа, соль. На слова:

*Раз, два, три,  
Горшочек, вари!*

("Продукты" поочередно входят в круг - "горшочек").

*Каша варится.*

(Дети, выпячивая живот и набирая воздуха в грудь делают вдох, опуская грудь и втягивая живот - выдох и произносят: "Ш-Ш-Ш").

*Огонь прибавляют.*

(Дети произносят: "Ш-Ш-Ш" в убыстренном темпе).

*Раз, два, три,*

### **«Радуга, обними меня»**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

И. п. - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено.

-сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

И. п. - стоя или в движении.

-сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

-задержать дыхание на 3-4 секунд.

-растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем

скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.



## Сборник дыхательной гимнастики для детей среднего дошкольного возраста

### Дыхательная гимнастика «Качели»

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

*Качели вверх (вдох),*

*Качели вниз (выдох),*

*Крепче ты, дружок, держись.*



### Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.



### Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.



#### **Дыхательная гимнастика «Гуси летят»**

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».



#### **Дыхательная гимнастика «Пушок»**



**Цель:** формирование дыхательного аппарата.  
Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.



#### **Дыхательная гимнастика «Паровозик»**

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.  
Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.



#### **Дыхательная гимнастика «Лягушонок»**

**Цель:** формировать правильное речевое дыхание.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.



#### **Дыхательная гимнастика «Хомячок»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

