

**Материал подготовила инструктор  
по физической культуре  
Прокопенко Ирина Владимировна**

### **Консультация для родителей на тему:**

### **«Дыхательные упражнения для оздоровления детей дошкольного возраста в зимний период»**

Дыхание-это сама жизнь, наша жизнь начинается с первого вдоха. Но умеем ли мы правильно дышать? Эта тема особенно актуальна для детей, поскольку организм ребенка активно развивается и растет, а правильное дыхание способствует этому.

#### **Зачем нужна дыхательная гимнастика?**

- Дыхательные упражнения формируют навык правильного дыхания (через нос)
- Способствуют насыщению внутренних органов кислородом
- Укрепляют дыхательную мускулатуру
- Являются профилактикой заболеваний дыхательных путей
- Повышают неспецифическую сопротивляемость организма
- Нормализуют основные нервные процессы
- Играют немаловажную роль в формировании речевого аппарата

Частые заболевания верхних дыхательных путей в детском возрасте обуславливаются анатомо-физиологическими особенностями. Система верхних дыхательных путей у детей характеризуется сравнительной узостью и большей чувствительностью слизистой оболочки носовой полости, быстро реагирующей на раздражения (пыль, изменения температуры), поступающие из внешней и внутренней среды. Выключение носового дыхания или его расстройство ведет к:

- значительному нарушению газообмена,
- уменьшению количества воздуха, поступающего в грудную клетку,
- застойным явлениям в грудной и черепной полостях,
- изменениям состава крови,
- отставанию в физическом развитии,
- нарушению функций центральной нервной системы,
- частым ангинам, бронхитам и пневмониям.

Особую значимость дыхательная гимнастика приобретает в связи с коронавирусом, который, в первую очередь, поражает дыхательные пути. Поэтому она является профилактической и составной частью комплексного



лечения заболеваний верхних дыхательных путей и включается с учетом возраста и психомоторного развития ребенка.

При выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать следующие требования:

- не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20° С;
- одежда не должна стеснять движений; не заниматься сразу после приема пищи;
- не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

Упражнения могут выполняться в исходном положении лежа, сидя, стоя, а также в сочетании с движениями и речью.

### «Вьюга»

И. п.: о. с. 1- вдох носом; 2- на выдохе произнести тихо: «У-у-у-у!» (вьюга начинается); 3- вдох носом; 4 – на выдохе произнести громко «У-у-у-у!»; 5 – вдох носом; 6 – на выдохе произнести тихо: «У-у-у-у!» (вьюга заканчивается). Повторить 2 раза.

### «Снег скрипит»

И. п.: о. с. 1- ходьба на месте, вдох носом; 2 – на выдохе произнести «Скрип – скрип – скрип!». Повторить 3-4-раза.

### «Снежки»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. 1 – наклониться вниз, «взять снежок», вдох носом; 2 – бросить «снежок», на выдохе произнести «Он! Он! Он!». Повторить 3-4 раза.

### «Воет буря»

Поднести к нижней губе пузырек с узким горлышком и подуть. Если при этом появится шум, значит, воздушная струя направлена правильно.

### «Погреем пальчики»

Ребёнок вдыхает, делает паузу, затем при выдохе «греет пальцы», дует на них, длительно произнося [ш], [ф], [х].



### **«Снежинка»**

Ребёнок держит в руке снежинку на ниточке, делает спокойный вдох носом, выдох плавный, снежинка при этом покачивается. Щёки не надувать.

### **«Снежинка на носу»**

Вдох через нос, выдох – высунуть широкий язык, подуть на кончик носа (сдуть ватку с носа и т.д.).

### **«Ураган»**

Задуть на кончик языка, установленного «лопатой» и мягко, но плотно прикасающегося только к верхней губе, нижняя вместе с челюстью оттянута вниз. Выработка правильного диафрагмального дыхания.

### **«Пурга»**

Вдох; на выдохе произносим тихо «В – в – в!»; вдох, на выдохе произносим громко «В – в – в!»; вдох, на выдохе произносим тихо «В – в – в!»

### **«Снег идёт»**

Ноги вместе, руки подняты вверх. Плавно опустить руки – вдох; на выдохе произносить «Ш – ш – ш!» Повторить 3 – 4 раза

### **«Снег скрипит»**

Вдох; на выдохе произносить «Скрип – скрип – скрип!» Повторить 3 – 4 раза

### **«Холодно зимой»**

Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Развести руки в стороны – вдох; на выдохе обхватить плечи руками и произнести «Бр! Бр! Бр!» Повторить 3 – 4 раза

### **«Погреемся»**

Руки в стороны, вдох; на выдохе скрестить руки перед собой, произнести «Ух!» Повторить 3 – 4 раза

### **«Снежки»**

Стоя, ноги на ширине плеч. «Взять снежок» - вдох; на выдохе произнести «Оп!» и «бросить снежок» Повторить 3 – 4 раза

### **«Катание с горы»**

Сидя, руки вперёд – вдох; на выдохе произнести «Ух!» Повторить 3 – 4 раза



### **«Катание на коньках»**

Стоя, левая рука за спиной. Имитировать катание на коньках, на выдохе произносить «Хруп – хруп – хруп!» Повторить 3 – 4 раза

### **«Конькобежец»**

Стоя, ноги вместе, руки «в замке» за спиной, туловище слегка отклонено вперёд. Подражая движениям конькобежца, сгибать то правую, то левую ногу, при этом всем телом разворачиваться в сторону согнутой ноги (вдох), на выдохе произносить «Крр – крр!»

### **«Лыжник»**

Стоя, ноги слегка расставлены, колени согнуты. Имитировать ходьбу на лыжах (вдох), на выдохе произносить

«М – м – м!»

### **«Вратарь»**

Ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки перед собой. Прыжок влево (вправо) вверх, руками «ловить мяч» - вдох; на выдохе произносить «Гол!» Повторить 3 – 4 раза.

### **«Игра в снежки»**

Для игры нужна вата, смятая в небольшие комочки. Ребёнок кладёт «снежок» на край ладони, делает вдох, паузу, затем спокойно дует на вату, стараясь сдуть её с ладони. Следить, чтобы щёки не надувались.

### **«Лыжник»**

Встать в позу бегущего лыжника, имитировать движение лыжника, отталкивающегося палками. Руки вверх – вдох носом, руки вниз – выдох, на выдохе произносим слог са, со, су, сы, ма... Каждый слог соответствует одному вдоху – выдоху. Повторить 5 раз.

### **Чья снежинка улетит дальше?**

Сдуть бумажную снежинку с ладошки.

### **«Саночки спустились с горки».**

Улыбнуться, опустить кончик языка за нижние зубы, спинку поднять «горочкой». Сделать выдох.

### **«Сдуй снежинку с носа».**



С силой подуть на язык, стараясь сдуть ватку с носа.

### «Буря»

Улыбнуться, просунуть распластанный язык между зубами. Сильно выдувать воздух, заставляя вибрировать губы и язык.

### «Метелица»

Метёт, метёт метелица

По лесу снегом стелится

Замела метелица, стёжки и дорожки

Спрятались за окнами Маринки и Серёжки.

*(вытягиваем губки вперёд и дуем на снежинки)*

### «Позёмка»

Над землёй позёмка вьётся

Как ей это удаётся

По полям рисует белым

Как моя сестрёнка мелом.

*(Предложить ребёнку присесть перед столом, чтобы край стола находился на уровне губ. На столе насыпана манка. Сделать вдох через нос и подуть на манку.)*

### «Варежки»

Как подул Дед Мороз - в воздухе морозном

Полетели, закружились ледяные звёзды

Кружатся снежинки в воздухе морозном

Падают на варежки кружевные звёзды

*(Сделать вдох через нос и подуть на снежинку.)*

### «Снегири»



Сел на ветку снегирёк

*(взмахи кистями рук –Ф-ф-ф,- коротко активно выдыхают)*

Вот посыпался снежок – он промок

*(ударяют указательным пальцем по ладони , коротко, мягко выдыхают)*

Ветерок подуй слегка, обсуши нам снегирька.

*(Продолжительный выдох Ф-ф-ф-ф-ф....)*

### **«Снежинки»**

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица.

Оборудование: бумажные снежинки.

На полянку, на лужок

Тихо падает снежок.

И летят снежиночки,

Белые пушиночки.

Взрослый показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки.

(Повторить 4-6 раз.)

### **«В лесу»**

Представьте, что вы заблудились в густом лесу.

Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз

### **«Снеговик веселится».**

И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!».


Повторить 6-8 раз.

Дыхательное упражнение

### **«Снежный ком».**

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперед, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5





Воспитатель раздает детям тренажер для дыхательной гимнастики "Рукавичка со снежинкой", просит подуть так, чтобы снежинка с рукавички слетела.

Посмотри, какое чудо  
На моей ладошке,  
Опустилась ниоткуда  
Маленькая крошка!  
С белой вьюгой прилетела  
Легкая пушинка.  
И на варежку мне села  
Звёздочка- снежинка!

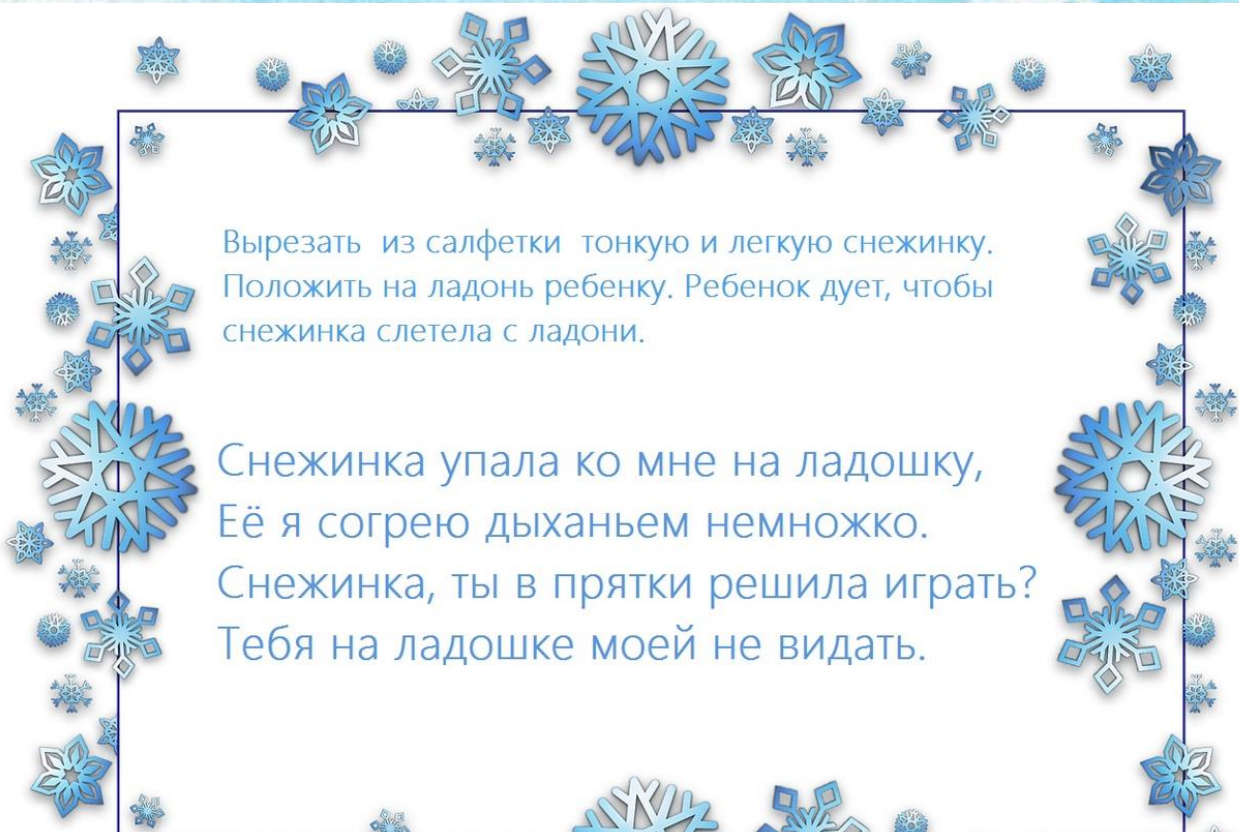
Физинструктор.ру

На ладошку каждому ребенку положить по снежинке и попросить его подуть так, чтобы снежинка слетела с руки.

Прямо с неба к нам летят  
Лёгкие пушинки.  
Серебрятся и блестят  
Белые снежинки.

Физинструктор.ру






Вырезать из салфетки тонкую и легкую снежинку.  
Положить на ладонь ребенку. Ребенок дует, чтобы  
снежинка слетела с ладони.

Снежинка упала ко мне на ладошку,  
Её я согрею дыханьем немножко.  
Снежинка, ты в прятки решила играть?  
Тебя на ладошке моей не видеть.

[Физинструктор.ру](http://Физинструктор.ру)




Положите снежинку на пол, присядьте рядом и дуйте на  
снежинку. Смотрите, как она хочет убежать от вашего  
дуновения. А я посмотрю, чья "ежинка" самая быстрая.

Смотрит ёжик в небеса:  
Это что за чудеса?  
В небе ёжики летают,  
А возьмешь в ладошки-тают.  
Ёжики- ежинки  
Белые снежинки.

[Физинструктор.ру](http://Физинструктор.ру)






Положите на стол рисунки с детской площадкой,  
деревьями. Разложите на рисунки кусочки ваты или  
распечатанные снежинки.  
«Посмотрте, как много снежинок напало, давайте  
сдуем их и узнаем, что под ними спряталось».

Летят и кружатся снежинки  
И в небе радостно танцуют.  
На солнышке горят искринки  
Волшебник добрый их рисует.


Физинструктор.ру



Вот ко мне снежинка села на ладошку –  
(Дети показывают снежинку)  
Я ее поймаю, посиди немножко.  
(Накрывают одну ладошку другой)  
Раз, два, три, четыре, пять (Медленно открывают)  
Отпускаю полетать.  
Снежинка лежит на ладошке.  
( Держат снежинку на ладошке)  
На эту снежинку подуем немножко.  
Подули тихонько – снежинка лежит,  
( Дуют потихоньку)  
Подули сильнее – снежинка летит. (Дуют сильно)

Физинструктор.ру





Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох (через нос) и подуть на вату (выдох через рот). Струя длинная и холодная, не надувая щек при выдохе.

С неба падают зимою  
И кружатся над землёю  
Лёгкие пушинки,  
Белые снежинки

Физинструктор.ру

### Источники консультационного материала

<https://magistr54.ru/otdel-rannej-pomoshhi/dyhatelnaja-gimnastika-dlja-detej-rannego-vozrasta-zachem-ona-nuzhna-i-kak-ee-pravilno-provodit/>

<https://moluch.ru/conf/ped/archive/22/2205/>

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Раскова, Г. В. Дыхательные упражнения одно из средств оздоровления детей дошкольников  
Гуськова А. А. Развитие речевого дыхания детей 3–7 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2011.

Кривилева Т. А. Методическая разработка: Здоровьесберегающие технологии на логопедических занятиях. <http://nsportal.ru/detskii-sad>

Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. -М.: Метафора, 2007.

Земляченко, М. В. Формирование речевого дыхания у дошкольников 5–7 лет с речевыми нарушениями посредством использования логопедических игр и дыхательных упражнений в системе работы «учитель-логопед — ребенок — родитель»

Кольгина, К. А. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста