

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №193»*

Мастер-класс:
*«Игрушки для здоровья своими
руками»*



Дыхательные упражнения

Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.



Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю через рот. Вызывая положительные эмоции, такие упражнения повышают интерес ребенка к дыхательной гимнастике, которые к тому же способствуют развитию творческого воображения и фантазии. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

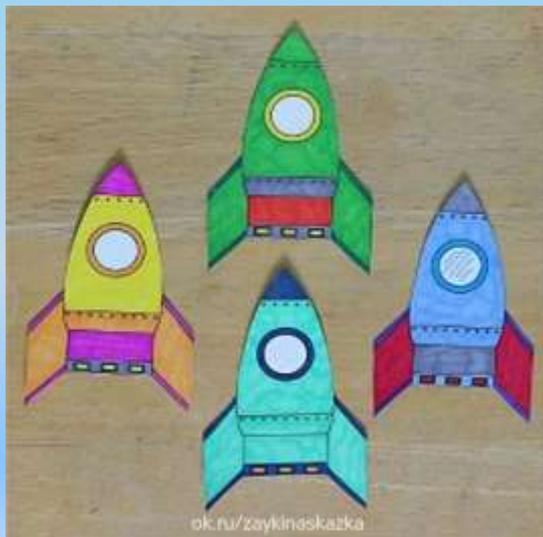
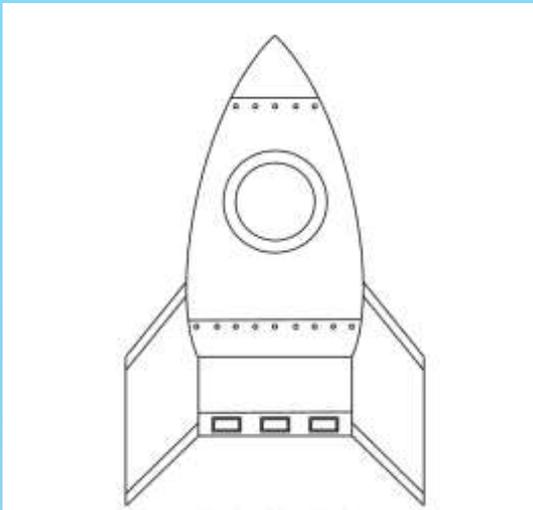
Правила проведения Д.У. :

- Выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 минут, в зависимости от возраста детей;
- Проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- Заниматься до еды;
- Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- Дозировать количество и темп проведения упражнений;
- Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- Вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно;
- В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 с.

Ракеты

для тренировки
дыхания







Огнедышащий дракон









*Чтобы радоваться вам-
вот совет для милых мам:
Время зря мы не теряем
И здоровье укрепляем!*



*Желаем вам оптимизма
и больших успехов в достижении
намеченной цели!*

