

# «Использование упражнений дыхательной гимнастики в старшей группе»



Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение города Иркутска  
детский сад № 63

выполнила:  
воспитатель Белых Наталья Викторовна

В рамках работы по самообразованию в деятельности с воспитанниками я использую упражнения дыхательной гимнастики, как один из элементов здоровьесберегающей технологии.



# Актуальность использования дыхательной гимнастики:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников
- формирование правильного речевого дыхания



# Взаимодействие с участниками образовательного процесса

Педагоги ДООУ – воспитанники – родители воспитанников

- Педагоги ДООУ – воспитатели группы, музыкальный руководитель, инструкторы ФИЗО (инструктор по плаванию), учитель – логопед – использование дыхательной гимнастики в процессе занятий, консультирование воспитателей группы.
- Родители воспитанников – консультирование родителей, выполнение рекомендаций педагогов дома с детьми, участие в мастер-классах, тренингах, изготовление пособий, пополнение речевого уголка
- Воспитанники группы – выполнение дыхательных упражнений, привлечение детей к изготовлению пособий и атрибутов для дыхательной гимнастики



Дыхательная гимнастика в форме игры создаёт для ребёнка позитивный эмоциональный настрой, стимулирует лучшее запоминание и формирование практических умений.



# Пособия и атрибуты для дыхательной гимнастики

Выполняются совместно с детьми (в процессе продуктивной деятельности), и с родителями (во время мастер-классов или в качестве поручений)



# 1. Упражнение «Перелётные птицы»

Настольный мобиль – это традиционное пособие, на котором в зависимости от сезонов меняются детали (осенью – птицы и тучки; зимой – снежинки; весной – цветочки; летом – бабочки). Он представляет из себя круглую бумажную коробку с крючками. С крючков свешиваются на верёвочках фигурки перелётных птиц (утка, грач, стриж, ласточка) и тучки. Ребёнку предлагается подуть на висящие элементы настольного мобиля.





## 2. Упражнение «Прожорливые фрукты и овощи»

На детский кубик в форме арки приклеена картинка фрукта или овоща. Ребенку предлагается задуть шарики из ваты или легкие пластмассовые шарики в отверстие, имитирующее «рот».



## 2. Упражнение «Напоим куклу Катю чаем»

Чашка вырезается из цветного картона, пар изображается гофрированной бумагой, разрезанной на мелкие полоски.

Педагог предлагает ребенку подуть на горячий чай в чашке, чтобы он быстрее остыл. Ребенок дует на чай в чашке. Если правильно дует, то «пар» отклоняется от чашки.



### 3. Упражнение «Накормим куклу Катю супом»

Тарелка вырезается из цветного картона, пар изображается гофрированной бумагой, разрезанной на мелкие полоски.

Педагог предлагает ребенку подуть на горячий суп в тарелке, чтобы он быстрее остыл. Ребенок дует на суп в тарелке. Если правильно дует, то «пар» отклоняется от тарелки.



#### 4. Упражнение «Дыхательная рыбалка за две минуты»

Ребенку предлагается с помощью коктейльной трубочки поднять рыбку (всасываем воздух в себя) и перекладываем на условное место. Это может быть цветной лист, может быть какая-то емкость в виде ведерка или миски.

«Поймать» надо как можно больше рыбок, а лучше всех.

Коктейльные трубочки одноразовые, используются каждый раз новые.  
Рыбки вырезаются из тонкой бумаги.



## 5. Упражнение «Лягушка квакает в пруду».

На плотном картоне рисуются лягушки, раскрашиваются и вырезаются. Затем в рот лягушки вставляются «свистульки» с раскручивающимися язычками. С обратной стороны лягушек прикрепляется шпажка (на клеевой пистолет). Педагог предлагает ребенку сделать вдох только носом, а затем выдохнуть полностью. Упражнения повторяется 6–8 раз. После каждого применения свистульки обрабатываются.



**Спокойное дыхание – счастливая жизнь.  
Желаю всем здоровья!**

