

Картотека дыхательной гимнастики для детей 6-7 лет.



**Составитель: педагог первой
квалификационной категории**

Африкян А.Д.

г. Екатеринбург

Дыхательная гимнастика полезна для развития дыхательной системы, улучшения вентиляции легких и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Приведенная ниже картотека включает разнообразные упражнения, подходящие для детей 6-7 лет.

Дыхательные упражнения для общего оздоровления

- Упражнение «Цветочек»

Цель: обучение глубокому вдоху и замедленному выдоху.

Ход выполнения: ребенок представляет перед собой цветок, медленно вдыхает через нос, задерживает дыхание на пару секунд и плавно выдыхает воздух через рот, представляя аромат цветка.

- Упражнение «Свеча»

Цель: улучшение контроля дыхания и координации движений.

Ход выполнения: представьте, что перед вами свеча, которую нужно задуть. Медленно вдохните через нос, надув щеки, затем резко и коротко выдохните, будто дуя на пламя свечи.

Упражнения для профилактики простудных заболеваний

- Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: укрепление мышц живота и улучшение вентиляционных функций легких.

Ход выполнения: пусть ребенок представит, что живот — воздушный шарик. Глубоко вдохнуть через нос, сильно втянуть живот внутрь, задержать дыхание на мгновение, затем постепенно выпускать воздух ртом, одновременно выпуская живот наружу.

- Упражнение «Подводное плавание»

Цель: повышение выносливости дыхательного аппарата и укрепление иммунной системы.

Ход выполнения: сделать глубокий вдох через нос, зажать пальцами нос и начать считать вслух, стараясь удерживать дыхание как можно дольше. По окончании счета спокойно выпустить воздух через рот.

Гимнастики для активизации внимания и концентрации

- Упражнение «Холодный ветерок»

Цель: развитие способности контролировать скорость выдоха.

Ход выполнения: ребенку предлагается представить, что он холодный зимний ветерок. Нужно сделать короткий вдох через нос, а затем долго и холодно выдыхать через узкую трубочку губ, имитируя звук ветра ("сссс").

- Упражнение «Комарик»

Цель: умение концентрироваться и слышать свое тело.

Ход выполнения: выдохнуть через нос и закрыть глаза. Вообразить комара около уха и внимательно прислушаться к своим ощущениям, следя за собственным дыханием.

Подвижные дыхательные игры

- Игра «Волшебный пузырь»

Цель: расслабление организма и повышение иммунитета.

Ход выполнения: взрослый рассказывает сказочную историю о волшебном пузыре, который прилетает, наполняется воздухом и улетает прочь. На словах «летит-приближается» ребенок глубоко вдыхает, на словах «улетел-прочь» — мягко выдыхает.

- Игра «Поезд»

Цель: активизация обменных процессов и насыщение организма кислородом.

Ход выполнения: группа детей образует поезд, двигаясь вокруг помещения и делая короткие вдохи-выдохи на каждом шаге («чух-чух»).

Правила проведения дыхательной гимнастики

- Проводите гимнастику регулярно, желательно ежедневно, в течение 5-10 минут.
- Начинайте занятия с простых упражнений, постепенно усложняя задания.
- Следите за самочувствием детей, исключайте чрезмерные нагрузки.
- Важно проводить гимнастику в игровой форме, чтобы заинтересовать детей и удержать внимание.