

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №48»

## Презентация

### *«Дыхательная гимнастика как средство снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста»*

Консультация для воспитателей и родителей

(В рамках работы сетевой инновационной площадки АНО ДПО «НИИ дошкольного образования «Воспитатели России» по теме: «Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» в ДОО и семье»)



Подготовил:  
педагог-психолог  
Зиновьева  
Светлана  
Викторовна

Северск - 2023

## Воспитателям и родителям

При работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика играет очень важную и нужную роль.

Дыхательная гимнастика способствует насыщению кислородом каждой клеточки организма. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована воспитателями в различных режимных моментах (в утренней гимнастике, после дневного сна); на занятиях оздоровительного характера; как часть физкультурного или музыкального занятия; на занятиях по логоритмике и развитию речи; а также в любой двигательной активности детей.

## Воспитателям и родителям

*Умение управлять дыханием способствует  
умению управлять собой.*

Медленный вдох и выдох помогает ребёнку расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Именно поэтому дыхательная гимнастика с успехом применяется педагогом-психологом на коррекционно-развивающих занятиях с детьми дошкольного возраста для снятия психоэмоционального напряжения у детей.

Дыхательную гимнастику целесообразно применять в начале коррекционно-развивающего занятия с детьми, поскольку правильно выполненные упражнения дыхательной гимнастики позволяют достигать психоэмоционального равновесия у детей и способствуют достижению успешного развития познавательной, эмоционально-волевой, речевой и коммуникативной сфер.

## Воспитателям и родителям

Дыхательная гимнастика может быть рекомендована родителям воспитанников для выполнения с детьми в домашних условиях.

Именно совместное сотрудничество педагогов и специалистов ДООУ с родителями, как полноправными участниками образовательного процесса, может привести к здоровому образу жизни семьи, психическому и физическому здоровью воспитанника дошкольной образовательной организации.



## Воспитателям и родителям

### Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- - воздух набирать через нос;
- - плечи не поднимать;
- - выдох должен быть длительным и
- плавным;
- - необходимо следить, за тем, чтобы не
- надувались щеки (для начала их
- можно придерживать руками).

## Воспитателям и родителям

### Упражнения дыхательной гимнастики Качели.

*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.**



## Воспитателям и родителям

### «Бегемотик»

*Исходное положение: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос*

*Упражнение может выполняться в положении лежа на спине, сопровождаясь рифмовкой:*

**Сели бегемотики,  
потрогали животики.  
То животик поднимается (вдох),  
То животик опускается (выдох).**



## Воспитателям и родителям

### «Часики»

*Исходное положение: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».*





## Воспитателям и родителям

### «Надуй шарик»

*Исходное положение: ребёнок сидит или стоит.*

*«Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и*

*выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок*

*произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.*



## Воспитателям и родителям

### «Трубач»

*Исходное положение: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф».*



## Воспитателям и родителям

### «Ворона»

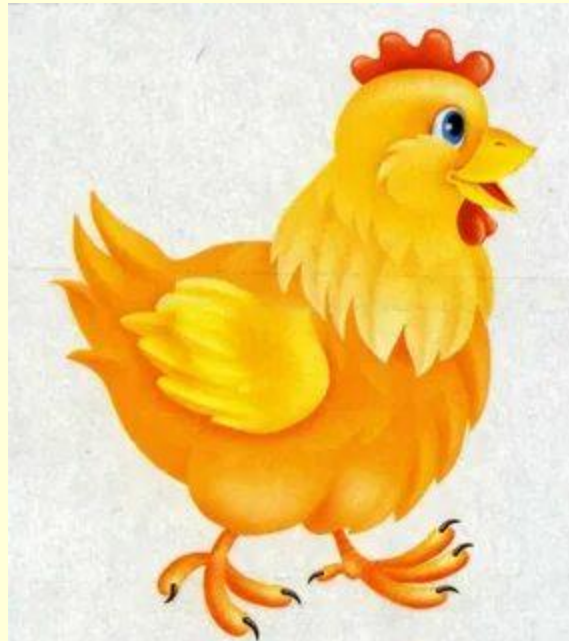
*Исходное положение: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «карррр», максимально растягивая звук [р].*



## Воспитателям и родителям

### «Курочка»

*Исходное положение: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах» одновременно похлопывая себя по коленям.*



## Воспитателям и родителям

### «Жук»

*Исходное положение: ребёнок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: **«жу-у-у, посижу и пожужжу».***



Воспитателям и родителям

## «Петушок»

*Исходное положение: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить: **«ку-ка-ре-ку»**.*



Воспитателям и родителям

## «Подуй на одуванчик»

*Исходное положение: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как - будто хочет сдуть с одуванчика пух.*



Воспитателям и родителям

## «Паровозик»

*Исходное положение: Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить **«ту-тууу»**.*





## Воспитателям и родителям

# «Вырасти большой»

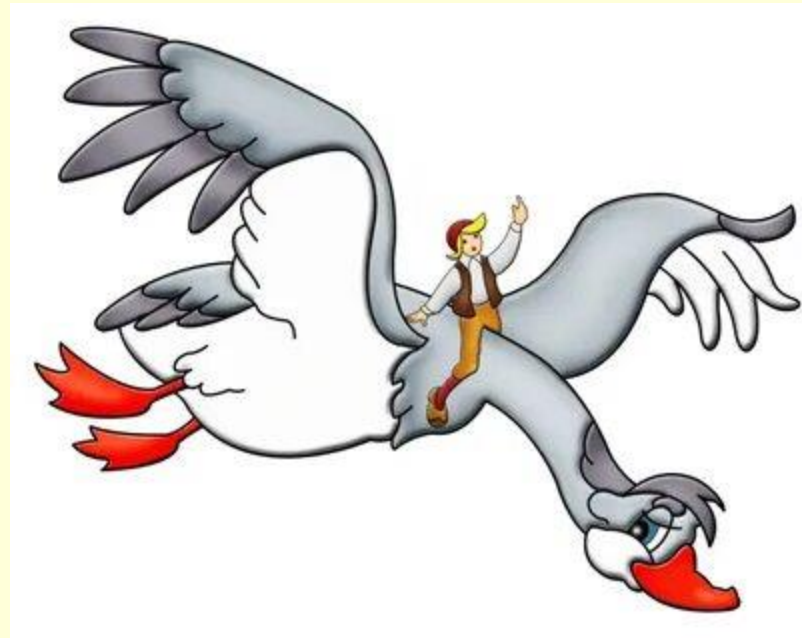
*Исходное положение: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х!» или «ха!»*



Воспитателям и родителям

## «Гуси летят»

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



## Воспитателям и родителям

### « Мяч »

*Исходное положение: стоя, руки с мячом подняты вверх.  
Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное  
«у-х-х-х».*



Воспитателям и родителям

## «Задуй упрямую свечу»

*Исходное положение: в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдохнуть, «гасить свечу».*



## Воспитателям и родителям

### «Пастушок»

*Исходное положение: подуть в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.*



## Воспитателям и родителям

# «Кто громче»

*Исходное положение: выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «М-М-М», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.*



## Воспитателям и родителям

### «Аист»

*Исходное положение: стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося **«ш-ш-ш» (6-7 раз)**.*



## Воспитателям и родителям

### «Каша»

*Исходное положение: вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.*





# Воспитателям и родителям

## «Покатай карандаш»

*Исходное положение: вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.*



## Воспитателям и родителям

### «Греем руки»

*Исходное положение: вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.*



Воспитателям и родителям

## «Шину прокололи»

*Исходное положение: сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».*



Воспитателям и родителям

*Будьте здоровы и счастливы!*

