

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №87 «УЛЫБКА»**

# ***Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н***

***Подготовили педагоги творческой группы «Дыхание»  
МБДОУ№87 «Улыбка»:***

***Лыкова А.А.***

***Косолапова Т.А.***

***Мамитько А.Ю.***

***Поплевина Л.Н.***

***Алексеева Т.Г.***

***Савиновская Н.И.***

***Харитоновна Е.Н***

# ***Цель: пропаганда здорового образа жизни***

## ***Задачи:***

- изучить систему дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н.;***
- обогатить детей знаниями о лечебном дыхании;***
- использовать упражнения дыхательной гимнастики в работе с дошкольниками***

# План работы творческой группы «Дыхание» на январь 2017 г.

1. Круглый стол-опыт других педагогов
2. Выпуск стен газеты «ДЫХАНИЕ»
3. Вечер дыхательных игр с детьми в музыкальном зале

# Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики.

- Проводить упражнения в хорошо проветриваемом помещении или при открытой форточке.
- Занятия проводить до еды.
- Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.
- Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать.
- Выдох должен быть длительным, плавным.
- Необходимо следить, чтобы не надувались щёки (на начальном этапе их можно прижимать ладонями)

- В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, груди, живота.
- Упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя.
- Достаточно трёх-пяти повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к гипервентиляции! Наступление гипервентиляции можно определить по следующим признакам: побледнение лица, жалобы на головокружение, отказ от занятий.
- Дозировать количество и темп упражнений.
- После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.

# Вечер дыхательных игр с детьми

**Цель:** формирование у детей представлений о здоровом образе жизни, укрепление иммунитета дошкольников.

## **Задачи:**

- Закреплять знание детей о здоровом образе жизни,
- учить детей выполнять дыхательные упражнения.
- обеспечить высокую двигательную активность;
- создать атмосферу положительного эмоционального настроения.









12.01.2017 16:38



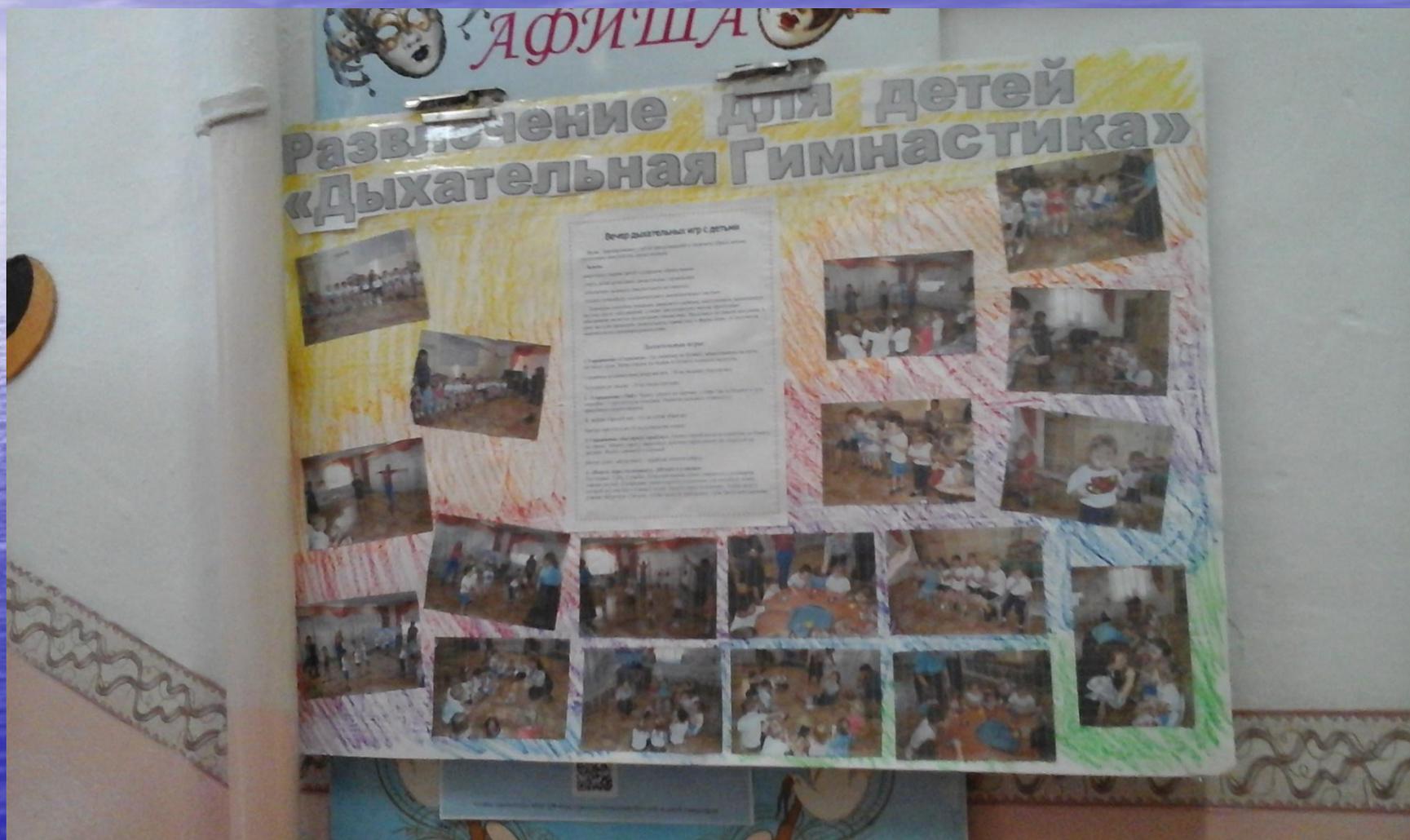
12.01.2017 16:48



12.01.2017 16:39



# Стенгазета «Дыхание»



Круглый стол для педагогов. Тема: « Дыхательная гимнастика в режимных моментах ДОУ. Организация работы по сохранению и укреплению здоровья дошкольников»



# Нос – важная часть нашего организма!

