

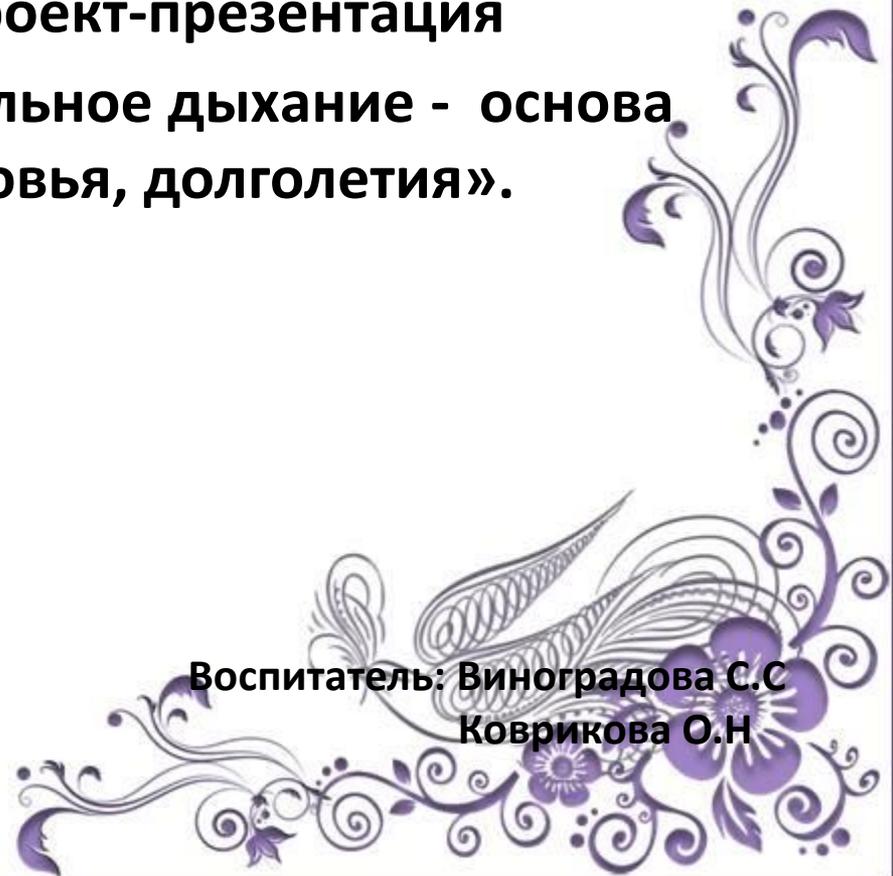


МКДОУ № 5 пгт.МГА

Проект-презентация «Правильное дыхание - основа здоровья, долголетия».



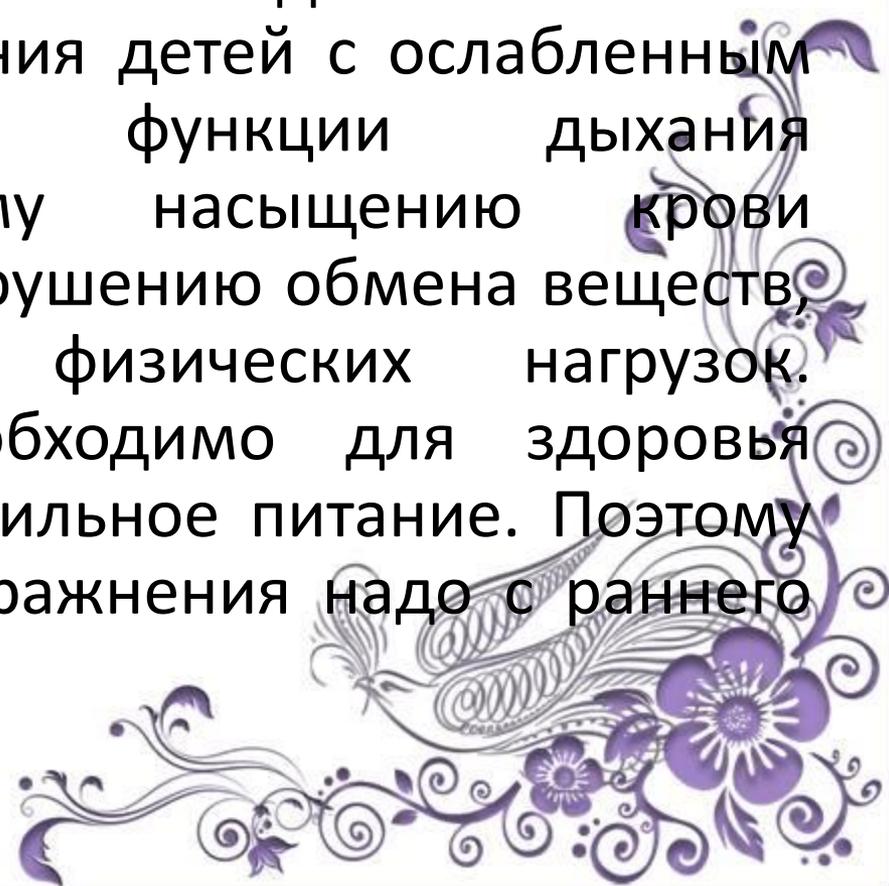
Воспитатель: **Виноградова С.С**
Коврикова О.Н





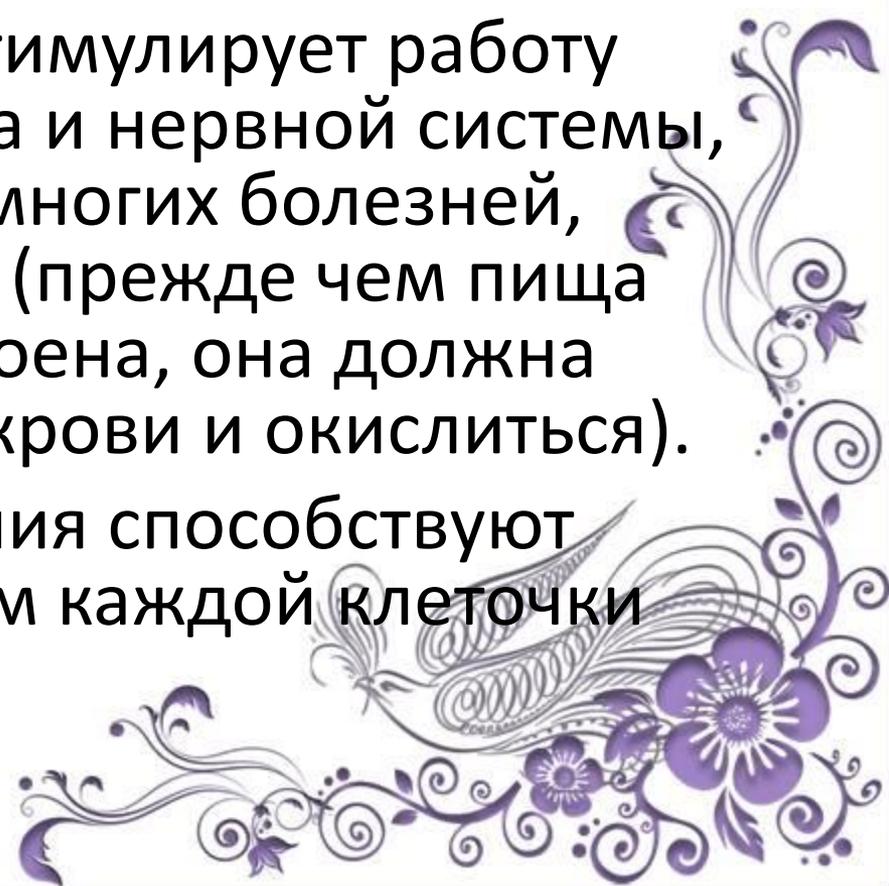
«Правильное дыхание – основа жизни, здоровья, долголетия».

Обучение правильному дыханию - одна из основных форм физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Нарушение функции дыхания препятствует нормальному насыщению крови кислородом, приводит к нарушению обмена веществ, затрудняет выполнение физических нагрузок. Правильное дыхание необходимо для здоровья ребенка так же, как и правильное питание. Поэтому выполнять дыхательные упражнения надо с раннего возраста.





Почему же правильное дыхание так нам нужно?

- Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.
 - Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).
 - Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма.
- 



Почему дыхательная гимнастика нужна?

- Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.
 - Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.
 - Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.
- 



Помимо физиологического дыхания у детей дошкольного возраста несовершенно речевое дыхание. Дети не умеют рационально использовать вдох и выдох, что отрицательно влияет на развитие речи детей. Дети, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо, затрудняются в произношении длинных фраз и не договаривают слова.



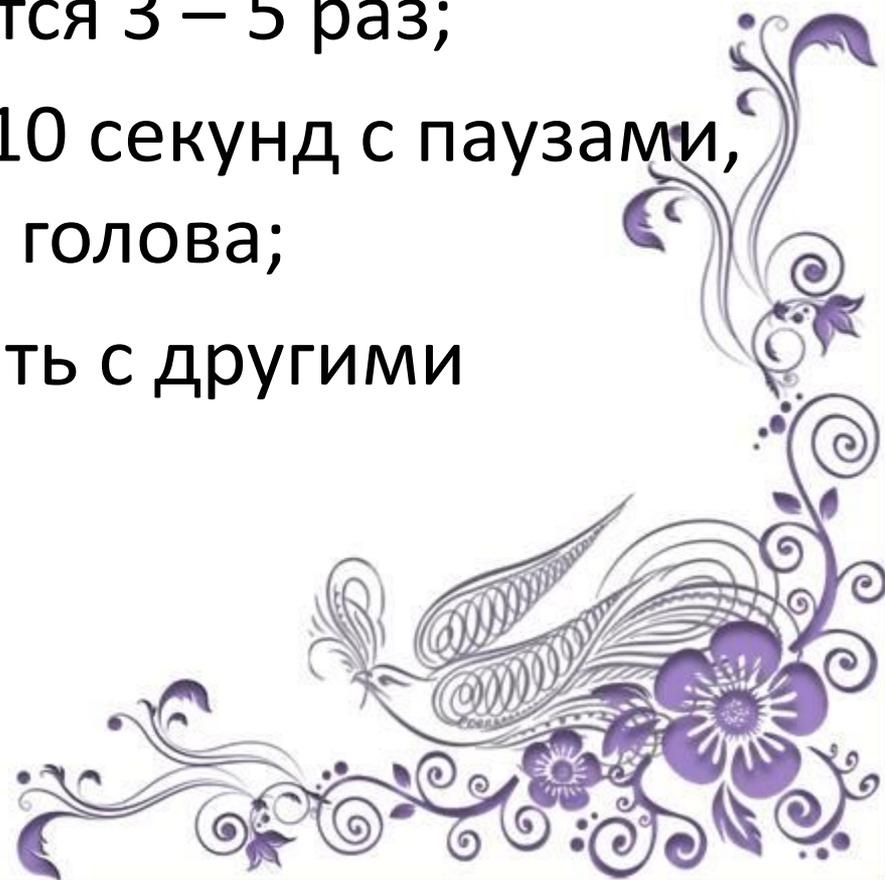
Цель:

- Формировать у детей умения и навыки правильного физиологического и речевого дыхания.
- Развивать силу, продолжительность, постепенность и целенаправленность дыхания.



Продолжительность игровых упражнений:

- 5 – 8 минут в проветриваемом помещении;
- упражнение повторяется 3 – 5 раз;
- дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова;
- обязательно чередовать с другими упражнениями.



Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.





Консультация для родителей. «Правильное дыхание - основа здоровья и долголетия!»





Показ дыхательных упражнений для родителей.



Выполнение дыхательной зарядки вместе с родителями.



Дыхательные упражнения на развитие речевого выдоха.

- «Моторчик машины»



- «Мотор мотоцикла»





Змейка



Фокус





Снежинка.

На снежинки я подую, Все
снежинки сдую.



Футбол. Прокати мяч в ворота

Я люблю играть в
футбол,

Забивать в ворота гол.





Воздушные шары

Каждый день я в шарик дую,
Над дыханием колдую.
Шарик я надуть стремлюсь
И сильнее становлюсь.





Буря в стакане.

В трубку я сегодня дую
И устраиваю бурю.





Спасибо за внимание!

