

Журавлева Ольга Николаевна
Воспитатель
МАДОУ д/с №53, г.Новосибирск

Дыхательная гимнастика для детей 3-4 лет в ДОУ

Дыхательная гимнастика для детей 3-4 лет в детском образовательном учреждении (ДОУ) — это важный аспект физического и психоэмоционального развития малышей. Она помогает укрепить дыхательную систему, развивает легкие, улучшает общее состояние здоровья и способствует формированию правильных дыхательных привычек.

Зачем нужна дыхательная гимнастика?

1. Укрепление дыхательной системы: Регулярные занятия помогают улучшить вентиляцию легких, что особенно важно в период простудных заболеваний.
2. Развитие речевых навыков: Правильное дыхание способствует четкости и выразительности речи.
3. Снижение тревожности: Дыхательные упражнения помогают детям расслабиться и снизить уровень стресса.
4. Повышение концентрации: Осознанное дыхание помогает детям сосредоточиться и лучше воспринимать информацию.

Основные упражнения

1. «Дерево»: Дети стоят прямо, поднимают руки вверх, имитируя ветви дерева. На вдохе руки поднимаются, на выдохе — опускаются. Это упражнение помогает развивать осанку и координацию.
2. «Пузырьки»: Дети делают глубокий вдох через нос, а затем медленно выдыхают через рот, представляя, что они надувают мыльные пузырьки. Это упражнение развивает контроль над дыханием.
3. «Летающие птицы»: Дети расправляют руки и делают вдох, представляя, что они — птицы, которые взлетают. На выдохе руки опускаются. Это упражнение помогает детям почувствовать свободу и легкость.
4. «Цветы»: Дети представляют, что они собирают цветы. На вдохе они подносят руки к груди, а на выдохе — расправляют их, как будто раскрывая лепестки. Упражнение развивает воображение и креативность.

Советы для проведения занятий

- Создайте игровую атмосферу: Используйте музыку, сказки или игровые элементы, чтобы сделать занятия интересными и увлекательными.
- Следите за дыханием: Обратите внимание на то, чтобы дети дышали правильно — через нос и медленно.
- Регулярность занятий: Проводите дыхательную гимнастику 2-3 раза в неделю для достижения наилучших результатов.
- Слушайте детей: Учитывайте их желания и предпочтения — это поможет поддержать интерес к занятиям.

Дыхательная гимнастика — это не только способ укрепить здоровье, но и возможность развить эмоциональную связь между детьми и педагогами. Правильный подход и регулярные занятия помогут детям не только научиться правильно дышать, но и получать удовольствие от процесса.