

**Дыхательная гимнастика для средней группы  
«Воздушные шары»**

Воспитатель:

Евдокимова Алеся Валентиновна

г. Екатеринбург, 2024

**Цель:** укрепление дыхательных путей, профилактика заболеваний органов дыхания, активизация кровообращения, снятие напряжения, развитие способности регулировать дыхание.

Рекомендуемый возраст: средняя группа детского сада (4-5 лет).

**Время проведения:** ежедневно утром или днем по желанию педагога, желательно на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

Продолжительность: 5-7 минут.

**Этапы проведения гимнастики:**

1. Подготовительный этап:

- Объясните детям, что мы отправляемся в путешествие по миру воздушных шаров, которые умеют дышать правильно и весело.
- Пусть ребята сделают пару глубоких вдохов и выдохов, настроившись на предстоящую забавную тренировку.

2. Основной этап:

**ШАРИКИ НАДУВАЕМ:**

- Предложите детям сесть удобно на коврики или стульчики.
- Скажите: «Давайте представим, что наши лёгкие — воздушные шарики».
- Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание на секунду и сделайте медленный выдох ртом, округлив губы трубочкой, как будто выпускаете воздух из шарика.
- Повторите три-четыре раза.

**ВОЗДУШНЫЙ ФУТБОЛ:**

- Теперь предложите ребятам встать и немного подвигаться.
- Скажем детям: «Представьте, что воздушный шарик взлетел и стал футбольным мячом».
- Сделать короткий вдох носом и энергичный выдох через рот, создавая шум ветра («фу-у»).
- Попробуйте представить, что этот ветер гоняет невидимый футбольный мячик впереди вас.
- Повторите пять-шесть раз.

### 3. ПОХОЖИЕ НА ШАРЫ:

- Вернитесь снова в исходное положение.
- Произнесите фразу: «Мы похожи на большие яркие воздушные шары».
- Глубокий вдох через нос, наполнив грудную клетку воздухом, затем задерживаем дыхание на счёт «раз-два-три» и делаем долгий мягкий выдох через рот, втянув живот.
- Повторите четыре-пять раз.

### 4. КРУЖИМ-ШАРИКИ:

- Расскажите детям: «Наши шарики кружат по залу, пусть они отдохнут и ещё раз покрутят хвостиками».
- Для этого надо повернуть голову направо-налево, на вдохе, и вернуться обратно на выдохе.
- Прodelываем это движение шесть-семь раз.

### 5. ПОДПРЫГИВАЕМ:

- Поставьте детей в парах лицом друг к другу.
- Говорим: «Теперь наши шарики начнут подпрыгивать, потому что солнце светит ярко».
- Совместно выполняйте прыжки на месте, чередуя короткие вдохи и длинные выдохи, громко говоря: «Прыг-прыг-прыг!»
- Повторяйте восемь-десять раз.

### 3. Заключительный этап:

Пусть дети присядут, глубоко вздохнув и медленно выдохнув последний раз.

- Поздравьте детей с отличной работой и скажите, что теперь они настоящие мастера правильного дыхания, похожие на волшебные воздушные шары.

Таким образом, регулярное проведение дыхательной гимнастики поможет малышам научиться управлять своим дыханием, улучшит самочувствие и настроение, подготовит детский организм к активной дневной деятельности.