

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Ойский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением деятельности по познавательно – речевому направлению  
развития детей»

Дыхательная гимнастика в разновозрастной группе (от 5 лет  
до завершения образовательных отношений)  
**«Насосик», «Пузырики»**



Подготовила: воспитатель разновозрастной группы  
(от 5 лет до завершения образовательных отношений)  
Бушуева Екатерина Евгеньевна

Август, 2024

Цель: закрепление навыков правильного дыхания в движении и в покое.

Задачи:

Формировать навыки правильного вдоха и выдоха;

Развивать деятельность дыхательной мускулатуры;

Повышение сопротивляемости к простудным заболеваниям.

«Насосик»

Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки на поясе

Слегка приседает – вдох,

Выпрямляется – выдох.

Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

Повторить 3 – 4 раза.

«Пузырики»

Исходное положение – сидя на стульчике, спина прямая, руки на коленях

Глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики»

Медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот.

Повторить 3-4 раз

Используемый источник: <https://infourok.ru/konspekt-na-temu-dyhatelnaya-gimnastika-7166106.html>

