



Дыхательная гимнастика для детей

ПОДГОТОВИЛИ :
ВОСПИТАТЕЛИ 1МЛ.ГР.№2
ДЕНИСОВА Е.А
ЗУБКОВА З.И

Дыхательная гимнастика

При выполнении дыхательных упражнений следует обратить внимание на то, что ребенок в силу анатомических особенностей почти не может увеличить объем каждого отдельного вдоха, поэтому усиление газообмена обеспечивается значительным учащением дыхания. *Физические упражнения, подвижные игры, дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, развитию и регуляции газообмена на более высоком уровне. Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге.*



Рекомендации по выполнению игр и упражнений для развития речевого дыхания

Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо прежде всего сформировать сильный плавный ротовой выдох. При этом надо научить ребенка контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно. Дополнительно у ребенка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении.

Во время проведения игр и упражнений необходим постоянный контроль за правильностью дыхания:

- ❖ Делать вдох без напряжения, не поднимая плечи;
- ❖ Выдох происходит очень плавно.
- ❖ Во время выдоха не надувать щеки, не сжимать губы, складывать трубочкой;
- ❖ Во время выдоха воздух выходит только через рот. Если ребёнок выдыхает через нос, попросите его зажать ноздри рукой, чтобы он ощутил как должен выходить через рот.
- ❖ Выдыхать следует полностью, пока не закончится весь воздух.
- ❖ Во время выполнения упражнения нельзя добирать воздух с помощью частых коротких вдохов.



«Плыви кораблик»



Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Это упражнение можно выполнять в ванной, когда купаете ребёнка, или можно набрать в таз воду. Из бумаги делаем кораблик и опускаем его на воду. Набираем воздух через нос (животик надувается), выдыхаем через рот (животик сдувается). Дуем на кораблик, чтобы он плавал по воде.



«Мыльные пузыри»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Можно воспользоваться готовыми мыльными пузырями или сделать самим. Важно следить, чтобы ребёнок не надувал щёки при выдувании воздуха.



«Бабочки»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Для этого упражнения приготовьте несколько бумажных бабочек (можно сделать вместе с ребёнком). К каждой бабочке привяжите нитку, а нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребёнка. Покажите ребёнку, как бабочки приходят в движение, если на них подуть, а затем предложите ребёнку.



«Листопад»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Вырежьте из двухсторонней цветной бумаги «осенние листья». Разложите их на столе, затем предложите ребёнку стать ветром и сдуть листочки.



«Буря в стакане»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

В стакан, наполовину наполненный водой, опустите трубочку для коктейля и подуйте – пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Затем предложите ребёнку подуть в трубочку. Если сильно дуть, то получится буря.



«Забей гол»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ, развитие мышц языка.

Подготовьте ворота (можно использовать небольшую коробочку, или поставить кубики) и ватный шарик (это будет мячик). Предложите ребёнку забить этим мячиком гол в ворота. Следим за дыханием: вдох через нос – выдох через рот, не поднимая плеч. Это упражнение можно выполнять с высунутым или свёрнутым в трубочку языком, чтобы воздух проходил посередине языка.

Также можно использовать трубочку и шарик для пинг-понга.



«Вертушка»

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Перед началом игры подготовьте игрушку-вертушку. Можно изготовить ее самостоятельно при помощи бумаги и деревянной палочки.

Покажите ребёнку вертушку. На улице продемонстрируйте, как она начинает вертеться от дуновения ветра. Затем предложите подуть на нее самостоятельно :

- Давай сделаем ветер - подуем на вертушку. Вот как завертелась!
Подуй еще сильнее - вертушка вертится быстрее.



