

Дыхательные упражнения как игровой метод оздоровления и развития ДОШКОЛЬНИКОВ.

Подготовила учитель-логопед Чижова И.А.

Дыхательная гимнастика

для дошкольников - это комплекс упражнений, направленных на профилактику и лечение заболеваний, связанных с органами дыхания.

При выполнении дыхательных упражнений



Дыхательные упражнения являются хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, развивают дыхательную систему ребёнка, укрепляют защитные силы организма.

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Главная задача дыхательной гимнастики – это научить ребенка правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Если ребенок не делает полноценного выдоха, то в легких остается некоторое количество «отработанного» воздуха, который мешает поступлению нового свежего воздуха в достаточном объеме.

Дыхательные упражнения проводят **2 раза в день по 10-15 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи.** Их можно выполнять вместе с утренней гимнастикой или отдельным комплексом. Занятия для детей проводят в игровой форме. Каждое упражнение выполняется 4-6 раз.

Упражнения для детей 2-4 лет

Воздушный шарик

Ребенок должен лечь на коврик на спину и положить руки на живот. Просим его представить, что у него вместо животика – воздушный шарик. Теперь на вдохе медленно надуваем шарик-животик, задерживаем дыхание, и потом шарик сдуваем – медленно выдыхаем воздух. Вдох ребенок должен делать через нос, а выдох через рот. Можно для наглядности положить на живот небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается при дыхании.





Водолаз

Предложите ребенку представить, что он находится в море и опускается под воду. Нужно сделать глубокий вдох и постараться подольше задержать дыхание.



Часики

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Попросим его изобразить часы. Размахивая прямыми руками вперед и назад, нужно произносить «тик-так».



Вырасту большой

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!



Паровозик

Просим ребенка изобразить паровоз. Ребенок идет, делая быстрые попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Потом останавливается и говорит «ту-ту-тууу».



Упражнения для детей 5-7 лет

Роза и одуванчик

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом.





Хомячок

Предложите малышу изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щечкам, таки образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.



- игра на дудочке, трубе, губной гармошке,





- **выдувание мыльных
пузырей,**



- «бульканье» в стакане с водой через соломинку.





**Необходимо следить
за тем, чтобы во
время выполнения
дыхательных
упражнений не
напрягались мышцы
рук, шеи, груди.**