

# Игры и упражнения на развитие дыхания у малышей

Подготовила воспитатель  
Воловик Марина Александровна

Декабрь 2017

# Цель:

- **Формировать у детей умения и навыка правильного физиологического дыхания.**

# Задачи:

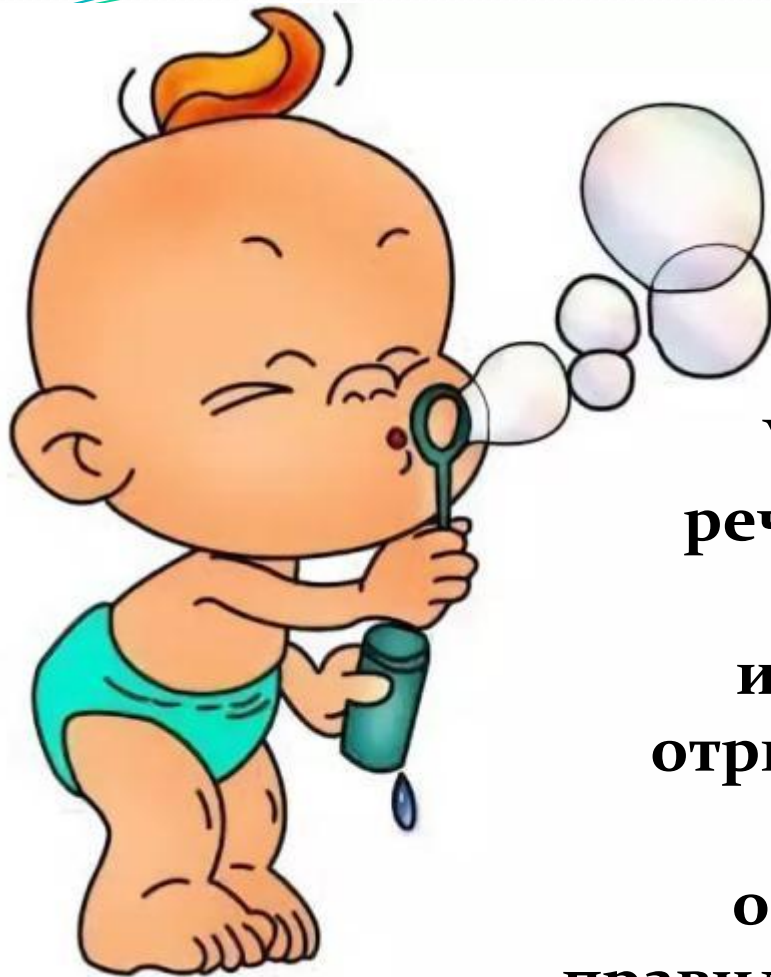
- ✓ **Развивать силу и продолжительность выдоха;**
- ✓ **Развивать постепенность и целенаправленность дыхания;**
- ✓ **Научить выполнять упражнения дыхательной гимнастики используя пособия;**
- ✓ **Воспитывать бережное отношение к своему здоровью**



*«Дыхание – основа жизни.*

*Правильное дыхание –  
основа здоровья и долголетия».*

*К.С. Станиславский*



**У детей дошкольного возраста речевое дыхание несовершенно. Дети не умеют рационально использовать вдох и выдох, что отрицательно влияет на развитие речи детей. Дети, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо, затрудняются в произношении длинных фраз и не договаривают слова.**

# Параметры правильного ротового выдоха:

- ❖ выдоху предшествует сильный вдох через нос – «набираем полную грудь воздуха»;
- ❖ выдох происходит плавно, а не толчками;
- ❖ во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- ❖ во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выдоха через нос;
- ❖ выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- ❖ во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

# Дыхательная гимнастика:

- Улучшает носовое дыхание
- Ликвидирует заболевания верхних дыхательных путей
- Улучшает состояние сердечно - сосудистой системы
- Улучшает зрение, память
- Ликвидирует различные неврозы
- Улучшает работу органов пищеварения
- Укрепляет сосуды на ногах
- Улучшает звучание голоса





# Продолжительность игровых упражнений:



- ❖ 5 – 8 минут в проветриваемом помещении;
- ❖ упражнение повторяется 3 – 5 раз;
- ❖ дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова;
- ❖ обязательно чередовать с другими упражнениями.

# Варежка. Снежинка



Я на варежку подую  
И снежинки с неё сдую

# Лети, бабочка



С цветка на цветок,  
Я порхаю весь денёк



# Облака. Ветерок

Дует свежий ветерок,  
Дует прямо на восток.  
Бегает, играет,  
Облака гоняет.



Губы трубочкой тяни  
И картиночку найди.

# Горячий чай



Горячим чаем угощаю,  
Подуть предлагаю.

# Флажки. Вертушки

Ветер сильно  
задувает

И флажки  
качает.



Вертись моя вертушка,  
Самодельная игрушка.

# Дерево. Одуванчик



Дует ветер нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер быстро затихает,  
Дворник листья подметает.





# Футбол. Прокати мяч в ворота



Я люблю играть в футбол,  
Забивать в ворота гол.

# Дракоша



# Свеча



День рождения у Мишки  
Его поздравят ребяташки.

Только дунет ветерок,  
Затанцует огонек.

# Мыльные пузыри.



ли дунуть посильней,  
удет много пузырей!



# Свистульки. Дудочки



Дуют в птичек – те свистят,  
Всех в округе веселят.  
Все умеет дудочка,  
Дудочка – погудочка!



ДЫШИТЕ НА ВОЛНОВЫ