

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:

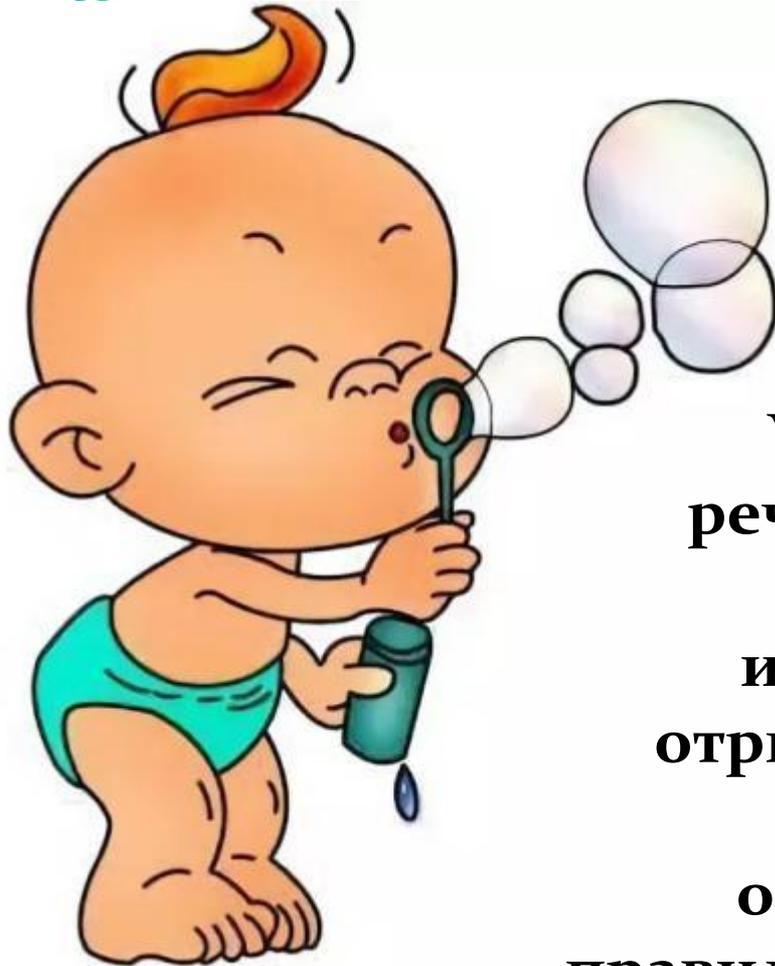
- ✓ **Развивать силу и продолжительность выдоха;**
- ✓ **Развивать постепенность и целенаправленность дыхания;**
- ✓ **Научить выполнять упражнения дыхательной гимнастики используя пособия;**
- ✓ **Воспитывать бережное отношение к своему здоровью**



«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 закружились 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.

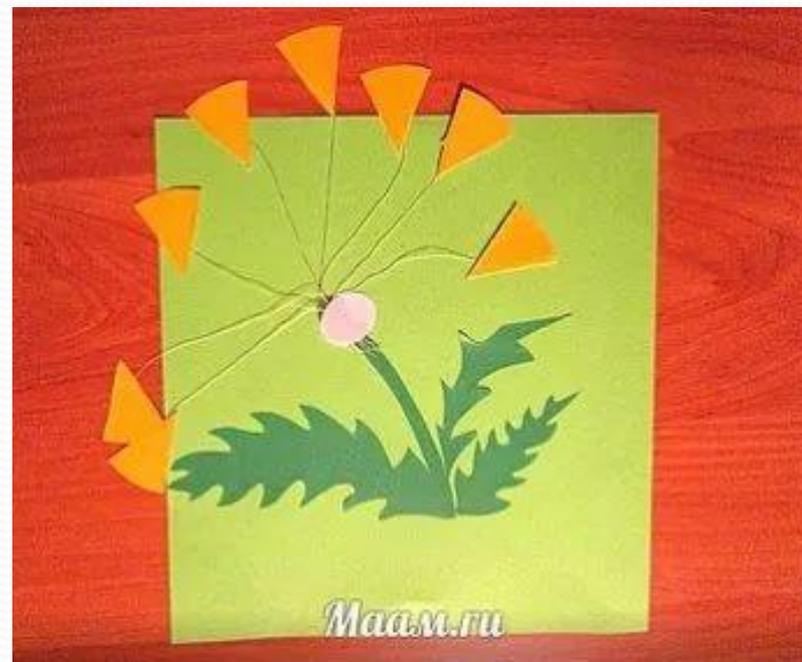


Вертись моя вертушка,
Самодельная игрушка.

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