

Дыхательные упражнения для дошкольников



Подготовила:
Н.В. Сухова – учитель -
логопед

Дыхательные упражнения для дошкольников

- *Правильное дыхание очень важно для развития речи, дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.*
- *помогают выработать диафрагмальное дыхание,*
- *продолжительность, силу и правильное распределение выдоха*
- *некоторые из упражнений способствуют развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.*



Регулярные занятия дыхательными упражнениями

- является хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания,*
- развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка,*
- укрепляет защитные силы организма*
- способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков*

Особенно полезны дыхательные упражнения детям, страдающим частыми простудными заболеваниями, бронхитами



Требования к проведению дыхательных упражнений

- проводят 2 раза в день по 10-15 минут,
не раньше чем через 1 час после приема пищи*
- дыхательные упражнения выполняют вместе с утренней
гимнастикой или отдельным комплексом*
- занятия проводят в игровой форме*

*Чтобы заинтересовать ребенка,
упражнениям дают «детские»
или веселые названия.*



Упражнения для детей 2-4 лет



Воздушный шарик

Ребенок лежит на коврике на спине, положить руки на живот. На вдохе медленно надуваем шарик-животик, задерживаем дыхание, и потом шарик сдуваем – медленно выдыхаем воздух. Вдох через нос, 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.

Упражнения для детей 2-4 лет

Часики

*Ребенок стоит, ноги на ширине плеч,
руки опущены,
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»!*

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, таким образом выпустив воздух. Потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.

Упражнения для детей 5-7 лет

Брось мячик

*Ребенок стоит,
держит в руках мяч,
руки подняты вверх.*

*Вдыхает, затем на выдохе
бросает мяч от груди вперед,
при этом произносит длительное
«у-х-х-х».*



Упражнения для детей 5-7 лет

Дракон

Предлагаем ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух.

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз.

Кроме предложенных специальных упражнений некоторые привычные детские развлечения тоже являются хорошими упражнениями, укрепляющими органы дыхания. Это такие занятия, как

- надувание воздушных шариков,*
- выдувание мыльных пузырей,*
- «бульканье» в стакане с водой через соломинку,*
- свист в свисток,*
- игра на дудочке, трубе, губной гармошке и др.*



Воздушный футбол

Берем мячик для настольного тенниса или делаем шарик из ваты, ставим на столе «ворота» из кубиков или конструктора. Нужно «забить гол» - дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Можно попробовать усложнить задачу – гонять ватный шарик, дуя на него не ртом, а носом.

Рисунок на окне

Ребенок выдыхает на стекло или зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего пальцем рисует на нем заданную фигурку.

Снегопад

Сделать «снежинки»- маленькие комочки ваты или бумаги. Просим малыша устроить снегопад – класть «снежинки» на ладонь и сдувать их.

Бабочки

Вырезать из бумаги маленьких бабочек и подвесить их на нитках.

Предложить ребенку дуть на бабочек так, чтобы они летали.



Я ветер

Сделать из бумаги вертушку-пропеллер (или взять покупную) и дуть на нее, чтобы она вращалась. Налить в ванну или таз воду, пустить на воду легкий кораблик и дуть на него, чтобы он плыл.

*Можно придумывать свои упражнения,
аналогичные стандартным, выполнять
гимнастику
с использованием любимых игрушек.*

