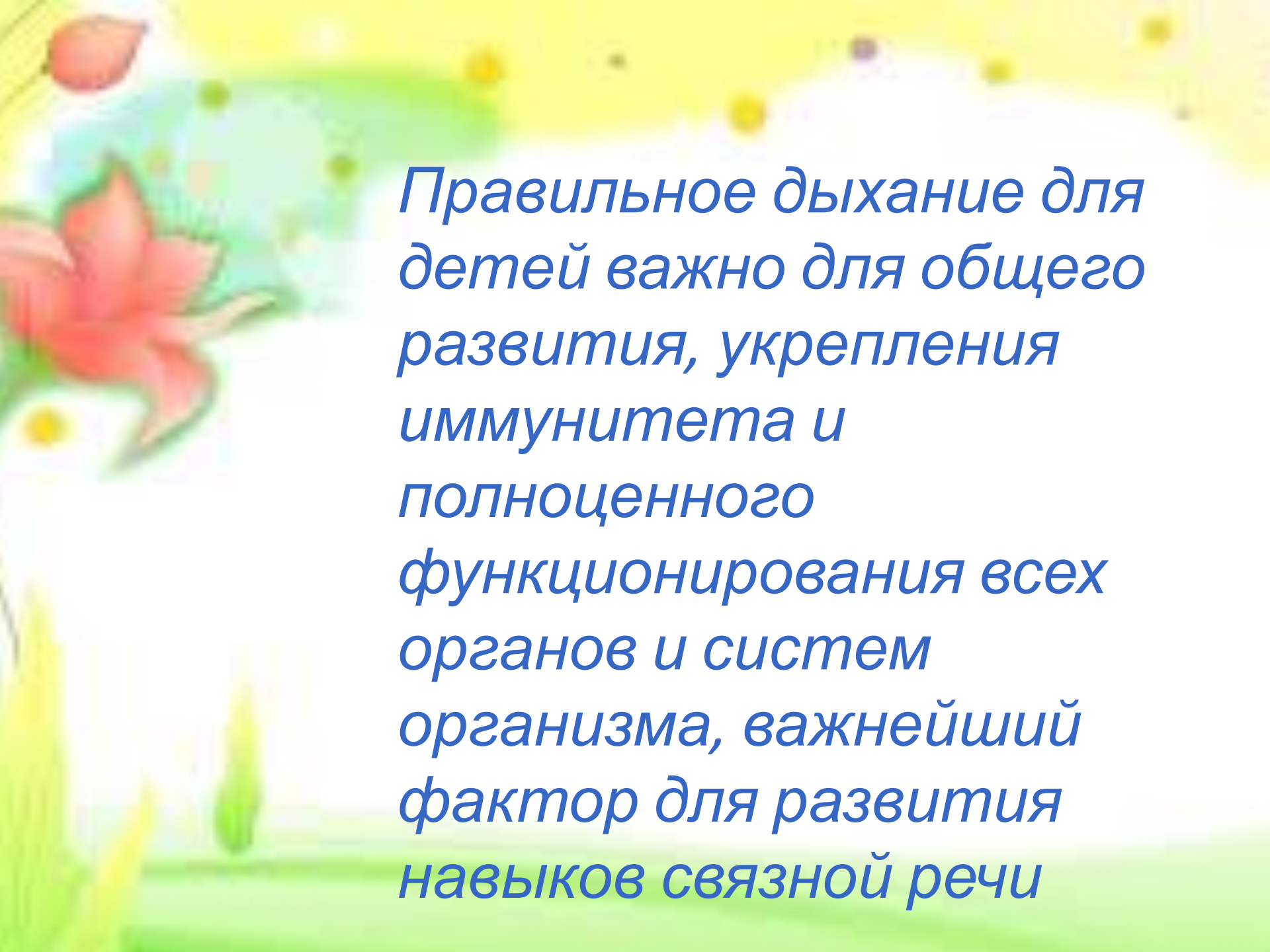


**ПРЕЗЕНТАЦ
ИЯ**
ИГРЫ И ИГРОВЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ
ОБУЧЕНИЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ
ПРАВИЛЬНОМУ
ДЫХАНИЮ

ВОСПИТАТЕЛЬ Д/С № 25
РЯБИЦКАЯ ЕЛЕНА
НИКОЛАЕВНА



Правильное дыхание для детей важно для общего развития, укрепления иммунитета и полноценного функционирования всех органов и систем организма, важнейший фактор для развития навыков связной речи

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат ребенка дыхательной самозащите.





Игры

ЗАДАЧА

- *НАУЧИТЬ РЕБЕНКА
ХОРОШО ОЧИЩАТЬ
ЛЕГКИЕ*

Лягушонок

Расположите ноги вместе.

Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед.

Приземлившись, "квакните".

Повторите три-четыре раза.



В лесу

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.



ТРУБАЧ

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.



ПАРОВОЗИК

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.



ЧАСИКИ

Встать прямо,
ноги врозь, руки
опустить.
Размахивая
прямыми руками
вперед и назад,
произносить
«тик-так».
Повторять 10–12
раз.




ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕН ИЯ



Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.





Упражнение 2. НАСОС.
Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту – ту – ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-ууууу.



Упражнение 4. САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолёттик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза





Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный
(выпрямиться, встать на носочки,
поднять руки вверх, потянуться,
посмотреть на руки, вдох)
У мышки – очень маленький
(присесть, обхватить руками колени,
опустить голову, выдох с
произнесением звука ш-ш-ш)
Мышка ходит в гости к мишке
(походить на носочках)
Он же к ней не попадёт.

Подарить 2-4 раза

Упражнение 6. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги
слегка расставлены, вдох через нос)
Хочу налево посвищу (повернуть голову
налево, губы трубочкой и подуть)
Могу подуть направо (голова прямо, вдох,
голова направо, губы трубочкой, выдох)
Могу и вверх (голова прямо, вдох через
нос, выдох через губы трубочкой, вдох)
И в облака (опустить голову, подбородком
коснуться груди, спокойный выдох через
рот)
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые
движения руками).
Повторить 3-4 раза.





Упражнение 7. КУРОЧКИ.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.



Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,
Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,
И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,
Вместе быстро, очень быстро
Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.
Пусть ребёнок встряхнёт
расслабленными руками, повторить с
начала 3 – 4 раза.