

**Игровые дыхательные
гимнастики для детей
дошкольного возраста с
ТНР и рекомендации для
их проведения**

*Подготовила :
Тарасова Л. А.*

Актуальность

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.

Задачи:

-повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;

При составлении комплексов дыхательной гимнастики учитывалось:

-эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;

-доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;

-степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры.

Цель:

Формировать у детей умения и навыки правильного физиологического и речевого дыхания.

Развивать силу, продолжительность, постепенность и целенаправленность дыхания.

Памятка по проведению дыхательной гимнастики

1. Дыхательная гимнастика проводится в хорошо проветриваемом помещении.
2. Не рекомендуется проводить дыхательную гимнастику на сытый желудок.
3. Не выполнять дыхательную гимнастику, если ребёнок в плохом настроении или болен.
4. При выполнении дыхательных упражнений не следует переутомлять ребёнка (*длительность выполнения упражнений не больше 5 минут*), следите за тем, чтобы ребёнок не напрягал плечи, шею.
5. Ребёнок должен быть в свободной одежде, не стесняющей движения.
6. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт, музыку.
7. Дозируйте количество и темп проведения упражнений.

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.**

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

Варежка. Снежинка



**Я на варежку подую
И снежинки с неё сдую**

Лети, бабочка



**С цветка на цветок,
Я порхаю весь денёк**

Футбол. Прокати мяч в ворота



Я люблю играть в
футбол,
Забивать в ворота гол.

Забей гол Дракоше



**Раз, два, три, четыре, пять -
Будем гол мы забивать!**

Уточки. Плыви, кораблик



К речке уточка пошла
И утяток повела.

В небе солнышко сияет,
Ветерок волной играет.

День Рождения. Свеча



**День рождения у Мишки
Его поздравят ребяташки.**



**Только дунет ветерок,
Затанцует огонек.**

Воздушные шары



**Каждый день я в шарик дую,
Над дыханием колдую.
Шарик я надуть стремлюсь
И сильнее становлюсь.**

Свистульки. Дудочки



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

«Пастушок» - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.



Качели.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

*Качели вверх (вдох),
Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок,
держись.*



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Бегемотик.**

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

*Сели бегемотики,
потрогали животики.*

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Часики.**

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «ТИК-ТАК».



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Надуй шарик.**

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик,

из которого выпустили воздух.



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Трубач.**

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф».



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Ворона.**

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе:

«карррр»,

максимально растягивая

звук [р].



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Курочка.**

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.





TAX-TAX-TAX



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Жук.**

ИП: ребёнок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у, посижу и пожужжу».



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Петушок.**

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох),

произносить:

«ку-ка-ре-ку».



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Подуй на одуванчик.**

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Паровозик.**

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух».

Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».





Упражнения для дыхательной гимнастики

- Вырасти большой.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

На выдохе произнести «у-х-х-х!» или «ха!»



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Гуси летят.**

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны,
на выдох - опустить вниз
с произнесением
длинного звука «г-у-у-у»



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Бросим мяч.**

ИП: стоя, руки с мячом подняты вверх.
Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х».

- Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф».
- Повторить 3—4 раза.

4. «КАША КИПИТ»



ДЫШИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

