

Комплекс дыхательной гимнастики для детей раннего возраста

Дышать надо через нос. Казалось бы, нет правила проще этого.

Но при обследовании слабо успевающих учеников выявляется, что более чем у половины обследуемых детей нарушено носовое дыхание. Установлена связь между способом дыхания и успехами обучения. От того правильно ли дышит ребенок, или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие. На дефекты дыхания, к сожалению, родители не всегда обращают должного внимания.

«Неисправность» носового дыхания вредно отражается на всем организме. Ведь в минуту ребенок делает более 20 вдохов и выдохов! И весь этот воздух должен пройти без каких-либо препятствий через «входные ворота» - нос. Здесь он очищается, согревается, увлажняется и становится таким, какой нужен организму.

Почему вредно дышать через рот? Во-первых, воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода. Во-вторых, изменяется голос, произношение, речь в целом. Ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, ему становится труднее прожевывать пищу. Обоняние притупляется из-за «плохого носа», пропадает аппетит. Поэтому дети, которые неправильно дышат, раздражительны, плаксивы и вялы. Очень важно научить детей правильному речевому дыханию.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Поэтому необходимо уделять большое внимание формированию речевого дыхания у детей - как базы для правильного развития не только звукопроизношения, но и всей речи в целом. Научиться правильному дыханию можно с помощью дыхательной гимнастики.

Дыхательная гимнастика является прекрасным общеукрепляющим средством, а также просто жизненно необходима.

Упражнения дыхательной гимнастики можно проводить с детьми в любое время, в любые режимные моменты: на прогулке, во время утренней гимнастики, можно использовать упражнения - как физминутки.

Упражнение «Подуем на листочки»

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания, формирование углубленного выдоха.

Оборудование: пособие-тренажер «Деревце».

Ход:

Мы листочки, мы листочки,
Мы веселые листочки,
Мы на веточках сидели,
Ветер дунул – полетели.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.

Количество повторов: повторить 4-5 раз.

Упражнение «Вот какие мы большие!»

Цели: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха

Ход:

С каждым новым днем –

Мы растем, мы растем.

Выше, выше тянемся!

Подрастем, подрастем,

Малышами не останемся!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: поднять руки вверх, потянуться.

Количество повторов: повторить 3-4 раза.

Упражнение «Часики»

Цели: тренировка артикуляционного дыхания, согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.

Оборудование: игрушечные часы.

Ход:

Держу часы в руках,

Идут часы вот так:

Тик-так, тик-так! (воспитатель прячет часы)

Где же, где же, где часы?

Вот они часы мои,

Идут часы вот так!

Как часики стучат?

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: рот закрыли, вдохнули носом – руки вверх, выдохнули – вниз.

Тик-так, тик-так!

Количество повторов: повторить 4-6 раз.

Упражнение «Понюхаем цветочек»

Цели: формирование углубленного вдоха, тренировка правильного носового дыхания.

Оборудование: цветок.

Ход:

Здравствуй, милый мой цветок.

Улыбнулся ветерок.

Солнце лучиком играя,

Целый день тебя ласкает

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах.

Количество повторов: повторить 4-5 раз.

Упражнение «Дудочка»

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания, формирование углубленного выдоха, укрепление круговой мышцы рта.

Оборудование: дудочка.

Ход:

Заиграла дудочка

Рано поутру.

Пастушок выводит:

«Ту-ру-ру-ру-ру!»

А коровки в лад ему

Затянули песенку:

«Му-му-му-му-му!»

Как играет дудочка?

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения:

глубокий вдох. Просит ребенка как можно громче подуть в дудочку.

Количество повторов: повторить 4-5 раз.

Упражнение «Флажок»

Цели: укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания, формирование углубленного ритмичного выдоха.

Оборудование: красный флажок.

Ход:

Посмотри-ка, мой дружок,

Вот какой у нас флажок!

Наш флажок прекрасный,

Ярко-ярко красный.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем.

Количество повторов: повторить 4-6 раз.

Упражнение «Как мыши пищат?»

Цели: тренировка артикуляционного аппарата, формирование ритмичного дыхания.

Оборудование: игрушка мышка.

Ход:

Мышка вылезла из норки,

Мышка очень хочет есть.

Нет ли где засохшей корки,

Может, в кухне корка есть?

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!»

Количество повторов: повторить 3-4 раза.

Упражнение «Вертушка»

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица, формирование углубленного вдоха.

Оборудование: вертушка.

Ход:

Веселая вертушка

Скучать нам не дает.

Веселая вертушка

Гулять меня зовет.

Веселая вертушка

Ведет меня к реке,

Где квакает лягушка

В зеленом тростнике.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули глубоко, чтобы ветерок сильный был, губы трубочкой сложили, подули. Долго дует ветерок.

Количество повторов: повторить 3-4 раза.

Упражнение «Птичка»

Цели: согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, формирование углубленного дыхания, ритмичного глубокого вдоха.

Оборудование: игрушка птичка, шапочки-маски птичек.

Ход:

Села птичка на окошко.

Посиди у нас немножко,

Подожди не улетай.

Улетела птичка... Ай!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: на глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх. На выдохе – опускать.

Количество повторов: повторить 4-5 раз.

Упражнение «Снежинки»

Цели: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного выдоха, укрепление мышц лица.

Оборудование: бумажные снежинки.

Ход:

На полянку, на лужок

Тихо падает снежок.

И летят снежинки,

Белые пушинки.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки.

Количество повторов: повторить 4-6 раз.

Упражнение «Надуем пузырь»

Цели: тренировка правильного носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Ход:

Надувайся, пузырь,

Расти большой,

Да не лопайся!

Дети встают, разводят руки в стороны, делают вдох, показывая, как растет пузырь, затем глубокий выдох. Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения.

Количество повторов: повторить 4-5 раз.

Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста

Гимнастика «Часики»

Методика проведения: встать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «тик-так»

Количество повторов: повторить 6-7 раз.

Гимнастика «Дудочка»

Методика проведения: сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков (п-ф-ф-ф-ф-ф)

Количество повторов: повторить 4 раза.

Гимнастика «Петушок»

Методика проведения: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох)

Количество повторов: повторить 4 раза.

Гимнастика «Каша кипит»

Методика проведения: сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). При выдохе громко произносить звук (ф)

Количество повторов: повторить 4 раза.

Гимнастика «Паровозик»

Методика проведения: ходить по комнате, делая попеременно движения руками вверх-вниз и приговаривая «чух-чух-чух»

Количество повторов: 20 сек

Гимнастика «Веселый мячик»

Методика проведения: встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди (вдох) и бросить мяч от груди вперед со звуками (у-х-х-х) (выдох), догнать мяч

Количество повторов: повторить 4-5 раз.

Гимнастика «Гуси»

Методика проведения: медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительных звуков (г-у-у-у) Количество повторов: в течение 1 мин.

Гимнастика «Как гуси шипят».

Методика проведения: встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперед, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

Гимнастика «Постучи кулачками».

Методика проведения: встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

Гимнастика «Насосик»

Методика проведения: руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Гимнастика «Трубач»

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

Гимнастика «Петух»

Методика проведения: встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.