

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
город Нижневартовск детский сад №17 «Ладушки»

Дыхательные упражнения

ДЛЯ детей дошкольного возраста

Воспитатель высшей категории
Фазлыева М.А.

Цель дыхательных упражнений

Выработка более длительного вдоха и более продолжительного выдоха.

Требования к выполнению дыхательных упражнений:

- Перед началом выполнения упражнений проветрить помещение: воздух в нем должен быть средней влажности.
- Одежда не должна стеснять движений.
- Не выполнять речевые упражнения после приема пищи.
- Упражнения выполнять сидя, стоя.
- Следить за правильным выполнением упражнений (дети не должны поднимать плечи и «перебирать дыхание», что влечет за собой резкий выдох — голос звучит прерывисто, форсировано. Поэтому количество выдыхаемого воздуха не должно быть слишком большим. Также нужно избегать больших задержек дыхания, обязательно объясняя детям, зачем нужно научиться дышать гармонично — полным дыханием, говорить только на выдохе, не добирать воздух во время произнесения слова, делать осмысленные паузы при произнесении фраз.
- Речевые упражнения ограничивать по времени: длительность их от 30 с до 1,5 мин (можно использовать песочные часы) во избежание утомления ребенка и даже возможного головокружения.
- Обязательно чередовать выполнение речевых упражнений с другими упражнениями.

«Накорми животных»

Цель: развитие сильного плавного выдоха.

Оборудование: помпон или ватный шарик, ворота из коробки, мордочки животных.

Ход игры: Сегодня мы с тобой будем животноводами и тебе нужно как можно больше накормить животных.

Вытягиваем губы трубочкой и плавно дуем на шарик, загоняя его в ротик животным.

Внимание! Следить, чтобы ребенок не надувал щеки. При необходимости их можно придерживать руками.



Субботина Т.Ю.

«Лягушонок»

Цель: Развитие речевого дыхания, формирование умения делать плавный и длительный выдох (не добирая воздуха).

**По кувшинкам,
Как пружинка,
Лягушонок прыг-прыг-прыг!
По листочкам,
По цветочкам,
В воду с брызгами - бултых!
Выплывает,
Отдыхает,
Греется на солнышке,
А на листике,
Качаясь,
Думает, что в лодочке!
Л. Алейникова**



«Весёлый клоун»

Цель: увеличить объём дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный экономный выдох.



Субботина П.Ю.

«Пчёлка, лети!»

Цель: Выработка
длительного
непрерывного ротового
выдоха.

Отчего цветок дрожит?
Посредине кто
жужжит?
Я приблизилась слегка,
Пчелка взмыла в
облака!
Зажужжала, позвала
В небо синее пчела.
Л.

Буртан



«Тучка»

Цель: Развитие речевого дыхания, формирование умения делать плавный и длительный выдох (не добирая воздуха). Дети берут «тучки» с капельками (снежинками) на ниточках и дуют на них, наблюдая за кружением капелек, снежинок.



«Сдуй снежинку»»

Цель: Обучение
плавному, свободному
выдоху.

**Чтоб не таяли
снежинки
На ладошках у
Маринки,
Подказали ей
синички
Спрятать ручки в
рукавички.**

М.

Даценко



«Горячий чай»

Цель: Развитие речевого дыхания, формирование умения делать плавный и длительный выдох (не добирая воздуха).

Оборудование: картинка чашка с блюдцем наклеивается на картон, «пар» вырезается из голубого полиэтиленового мешочка и прикрепляется к чашке с помощью скотча.

Ход игры: Взрослый предлагает ребенку подуть на горячий чай, чтобы он быстрее остыл. Ребенок дует на «пар». Если правильно дует то «пар» отклоняется от чашки. Показ действия сопровождается словами: «Наберу воздуха и подую на чай».



«Вертушка»

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: игрушка-вертушка.

Ход игры: Покажите ребенку вертушку. На улице продемонстрируйте, как она начинает вертеться от дуновения ветра. Затем предложите подуть на нее самостоятельно. Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на вертушку, стараясь, чтобы она завертелась как можно сильнее.

– *Давай сделаем ветер – подуем на вертушку. Вот как завертелась! Подуй еще сильнее – вертушка вертится быстрее.*

Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.



Субботина Т.Ю.

«Стрекоза»

Цель: Выработка
длительного,
направленного, плавного
ротового выдоха.

**Жила была стрекоза
Длинные крылья,
большие глаза
Утром проснется, росой
обольется
В зеркальце мило себе
улыбнется
Как я красива право
сказать,
Ни передать, ни пером
описать.
А. Алферова**



«Чайник закипел»

Цель: развитие сильного
плавного ротового выдоха;
активизация губных мышц.

**Пар из носика валит,
В чайнике вода кипит.
Нужно срочно маму звать
Чай горячий наливать.**



Субботина Т.Ю.

«Божья коровка полети на небо»

Цель: Выработка длительного непрерывного ротового выдоха.

**Божью Коровку можно
поймать,
Черные точки пересчитать.
Раз, два, три... Не успела!
Божья коровка моя улетела!**
О.

Ребрикова

* * *

**Посмотри скорее, Вовка!
Это – божия коровка!
Красненький кружочек,
Много чёрных точек.
Крылья раскрывает,
В небо улетает.**
Ю.

Дулепина



«Подуем на листочки»

Цель: Развитие речевого дыхания, формирование умения делать плавный и длительный выдох (не добирая воздуха).

Оборудование: Пособие-тренажер «Деревце».

Ход игры: 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.

Повторить 4-5 раз.

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



«Огонёчек пляшет»

Цель: учить контролировать силу ротового выдоха (вдох носовой). Взрослый дает образец длительного несильного ротового выдоха (перед «горящей свечой»), затем побуждает ребенка сделать так же.

**Свечи я задуть хочу,
Всех сейчас я научу.
Полной грудью вдохну,
Свечи все я потушу.**

**У восковой девицы,
Вся коса искритса,
Только дунет ветерок,
Затанцует огонек.**



Субботина Т.Ю.

«Свисток»

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: свистки.

Ход игры: Раздайте детям свистки и предложите поиграть в полицейского.

– Кто знает, что есть у настоящего полицейского? Пистолет, дубинка и, конечно, свисток. Вот вам свистки – давайте поиграем в полицейских! Вот он увидел нарушителя – свистим в свисток!

Игру можно повторить несколько раз. Следите, чтобы дети дули не напрягаясь, не переутомлялись. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.



Субботина Т.Ю.



**Если мы хотим воспитать
здорового ребенка, надо учить
правильно дышать. Удачи!!!**



- Фотографии из личного архива

Список используемых источников:

Спасибо за внимание!