

Играя, лечим!

Дыхательная гимнастика

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. А сделать упражнения интересными помогут стихи.

Упражнения для формирования диафрагмального дыхания.

Упражнение «Надуй шарик».

Выбрать удобную позу (сидя, стоя, положить одну руку на живот, другую-с боку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом не много выпячивается вперёд, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется правой или левой рукой). После вдоха сразу произвести свободный, плавный выдох (*живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение*).

Вот мы шарик надуваем

А рукою проверяем:

Шарик лопнул- **выдыхаем,**

Наши мышцы расслабляем.

Стихотворный текст произносит педагог, а дети выполняют нужные действия.



Упражнение «Часики».

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки опустить. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклониться вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку-вдох. Вернуться в исходное положение- полный выдох (*живот втянуть, расслабиться*). То же в другую сторону.

Тик-так, тик-так,

Ходят часики вот так:

Наклон влево, наклон вправо,

Наклон влево, наклон вправо.

Упражнения для дифференциации носового и ротового **дыхания**.

Упражнение «Вдох- выдох».

Выполняется стоя. Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2-3 секунды воздух в легких, а затем произвести протяжный плавный выдох через рот. Таким же образом выполняется ряд следующих упражнений:

вдох через нос- выдох через нос,

вдох через рот- выдох через нос,

вдох через рот- выдох через рот.

Носом вдох, а выдох ртом

Дышим глубже, а потом

Вдохнули ртом и выдох ртом,

Дышим глубже, а потом.

Упражнение «Ветер дует».

Стоя спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко- (руки поднять вверх, встать на носочки, подуть,

Я подую низко- (руки перед собой, присесть, и подуть,

Я подую далеко- (руки перед собой, наклон вперед, подуть,

Я подую близко- (руки положить на грудь и подуть на них).

Упражнение «Снежинки».

Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на вату (выдох). Струя длинная и холодная, не надувая щек при выдохе.

С неба падают зимою

И кружиться над землёю

Легкие пушинки,

Белые снежинки.



Упражнение «Пила».

Выполняется стоя. Имитировать пилку бревна, руки на себя- вдох, руки от себя с замедлением движения- выдох.

Пила, пила пили живей,

Мы строим домик

Для гостей.

Упражнение «Повороты».

Выполняются стоя, руки на поясе, повороты туловища в стороны, влево поворот- вдох, вправо- выдох.

Боком- боком, боком- боком

Ходит галка мимо окон.

Ветром вся взъерошена,

Снегом запорошена.

Упражнение «Хлопки».

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. На вдох- развести руки в стороны, на выдох- поднять прямую ногу сделать хлопок под коленом.

С барабаном ходит ежик

Не жалеет своих ножек.

Он играет целый день,

Он не знает слова- лень.

Упражнение «Петушок кричит».

Стоя, спокойно вдохнуть, на выдохе протяжно произнести: «Ку-ка-ре-ку-у».

Тихо- тихо всё кругом (сидеть на корточках,

Все уснули крепким сном.

Петушок один вскочил (встать руки поднять вверх,

Всех ребяток разбудил (*подняться на носки*): «Ку-ка-ре-ку-у!» (*произнести на выдохе*).

Упражнение «Одуванчик».

Выполняется сидя на корточках, раскрытые ладони рук на уровне рта. Спокойно вдохнуть через рот на воображаемую головку одуванчика на ладонях.

Я шарик пушистый,

Белею в поле чистом,

А дунул ветерок-

Остался стебелёк.

Упражнение «Пропеваем звуки».

Сделать глубокий вдох носом, выдох ртом. На выдохе пропеваем гласные звуки:

а, о, у, и, э.

Мы все весело играем,
Вместе звуки пропеваем.

Можно предложить детям поиграть в настольные игры, которые направлены на развитие у детей равномерного выдоха и формирования сильной воздушной струи через рот.

Игра «Колобок»

Колобок, колобок
Ты румяnenький бочок,
По дорожке ты катись,
Лесных зверей берегись.

В невысокой коробке сделать макет леса с дорожкой и зверями. Ребенок должен помочь колобку- теннисному шарикy прокатиться по тропинке и убежать от зверей.

Игра «Горох».

Что-то спряталось на дне,
Но пока не видно мне.
На горох подую я,
И скажу, что там друзья.

На дно неглубокой тарелки приклеить или положить картинку, насыпать горох. Задача ребенка- раздуть горох с середины и увидеть картинку.

Игра «Задуй свечи».

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

Свечи крышки от фломастеров. Кто больше потушит свечей с одного выдоха, тот и выигрывает

Игра «Муравейник»

Кто такой построил дом?

Мы осмотрим все кругом.

Можно внутрь заглянуть,

Если на него подуть.

Выполнить муравейник из спичек, внутрь поместить картинку с изображением муравьев.

Игра «Акробат».

В цирк сейчас я **поиграю**,

Представленье начинаю.

Акробатом смелым стану-

Проползу и не устану.

На натянутой леске повесить бумажного акробата. Дети дуют и помогают ему перебраться на другую сторону.

Игра «Лодочки».

Дуть на лодочку из пенопласта.

Игра «Футбол».

Дуть через соломинку на горошину, стараясь попасть в ворота.

Игра «Горка».

Бегемот на горку сел,

Прокатиться захотел.

Сейчас ему я помогу

С ветерочком прокачу.

Для этой игры нужна горка. Задача ребенка -сдуть киндер игрушку с горки.

Игра «Черепашки».

Черепашки -малыши

Очень слабы и малы.

Нужно очень постараться до воды помочь добраться.

Рядом со столом где лежат черепашки (*из скорлупы грецкого ореха*)Э поставить емкость с водой. Можно **играть командами**. Кто быстрее спасет всех черепашек и сдует их в воду, тот и победитель.

Игра «Автомобили».

Мотор гудит, настал черед

Быстрее вырваться в перед.

Как надо ездить покажу,

И первым к финишу приду.

По команде «*водители*» начинают дуть на бумажные автомобили, перемещая их к финишу.

Игра «Хорошая погода».

Небо хмурится с утра,

Надо солнышку помочь.

Ветерочком стану я,

Уходите тучи прочь.

Вот такие игры и упражнения помогут вам развить у детей правильное **дыхание**, сформировать сильную воздушную струю, которая необходима для произношения многих звуков, а еще доставят детям положительные эмоции.

