

Дыхательная гимнастика в детском саду

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание.

Физиологическое дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена.

Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от физиологического тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

В ДОУ дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:
Выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 минут, в зависимости от возраста детей;
Проводить упражнения в хорошо проветриваемом помещении;
Заниматься до еды;
Дозировать количество и темп проведения упражнений;
Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать через рот;
Вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно;
В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 с.

Игровые упражнения для развития речевого и физиологического дыхания.

Задуй упрямую свечу.

В правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

Паровоз.

Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

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 трубочку.

Гуси летят.

Медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8 - 10 раз).

Кто громче.

Выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получится длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

Аист.

Стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

Маятник.

Сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 секунды), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох. Повторить 3-4 раза.

Охота.

Закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами.

Шарик.

Представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1,2,3,4,5 медленно выдохнуть.

Каша.

Вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

Ворона.

Сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: КАР!

Покатай карандаш.

Вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу карандаш.

Греем руки.

Вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

Пилка дров.

Встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

Дровосек.

Встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянуть руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6-8 раз.

Сбор урожая.

Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.

Комарик.

Сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

Сыграем на гармошке.

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3-4 раза.

Трубач.

Поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнести «ту-ту-ту» (10-15 сек).

Жук.

Сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

Шину прокололи.

Сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол нашине – «ш-ш-ш».

Трубач

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

Каша кипит

Сесть, одна рука на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании – выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Паровозик

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

На турнике

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад за голову – долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Насос

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6-8 наклонов в каждую сторону.

Регулировщик

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5-6 раз.

Вырасты большой

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4-5 раз.

Гуси летят

Медленная ходьба в течение 1-3 мин. Поднять руки в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у».

Есть **игры**, которые укрепляют ребёнка физически, а есть и такие, которые **развивают** его ментально. Однако и те, и другие необходимы малышу буквально, как воздух.

Дыхательная гимнастика сделает ребёнка здоровым и научит правильному произношению.

Пальчиковая гимнастика стимулирует развитие речи.

Я бы порекомендовала мамам не пренебрегать этими гимнастиками. Тем более что сделать подобные упражнения нормой и выполнять их ежедневно несложно. Давайте попробуем вместе!

Кто бы мог подумать, что пускать мыльные пузыри или булькать через соломинку в стакане для малышей так же полезно, как кушать и чистить зубы? Дыхательная гимнастика способствует развитию речи, формирует верное произношение звуков, а также прекрасно укрепляет детский организм.

Во время проведения дыхательной гимнастики следите за положением губ малыша во время занятия. Губы должны быть сложены ровной трубочкой, щёки пусть равномерно надуваются и сдуваются. Очень полезно соединять дыхание ртом с гимнастикой: вдох и выдох сочетаются с движением рук и ног.

Выполнять дыхательную гимнастику просто необходимо малышам, которые довольно часто болеют простудными заболеваниями. Однако эта гимнастика полезна всем детишкам, так как развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма, а также помогает малышу быстрее заговорить.