

Консультация для родителей.

Дыхательные упражнения и игры.

«Веселые дыхательные игры».

Подготовили: Кух Н.Н, Сидоренко Н.В

Дыхательная гимнастика — это комплекс упражнений, направленных на развитие и укрепление дыхательной системы организма. Назначается в терапевтических и профилактических целях. Гимнастика широко применяется в составе комплексной терапии при лечении заболеваний, а также для общего оздоровления у детей дошкольного возраста.

Упражнения на дыхание способствуют профилактике простудных заболеваний и бронхитов, восстановлению после воспаления легких и укреплению иммунитета ребенка. Развитие дыхательной системы повышает выносливость организма во время физической активности и улучшает работу мозга. При регулярном проведении занятий объем легких увеличивается и укрепляется дыхательная мускулатура. Дыхание влияет и на развитие голоса, и на артикуляцию, и на звукопроизношение.

Несмотря на кажущуюся лёгкость, выполнение упражнений не является таким уж простым. Но благодаря игровой форме и соблюдению правил проведения дыхательная гимнастика является одним из любимейших занятий у детей в группе, причём дети даже не замечают, что серьёзно поработали над укреплением здоровья. Только сюжет может увлечь ребенка и тогда все упражнения будут выполняться с удовольствием. Комплекс упражнений для детей разных возрастов различен. Дошкольникам будет легче выполнять занятия если их привлечь к процессу и заинтересовать. Дыхательная гимнастика полезна всем детям без исключения. Даже если у ребенка идеально поставлены и автоматизированы все звуки, дыхательная гимнастика не будет лишней. А учитывая, что практически все упражнения – это веселые игры, они могут стать отличным семейным досугом. Просто не говорите детям, что вы занимаетесь. Играйте и получайте удовольствие.

СПРАВКА! Упражнения на дыхание насыщают клетки мозга ребенка кислородом — это помогает ему лучше запоминать информацию и активнее участвовать в учебном процессе.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным.

"БЕГЕМОТИК"

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается (*вдох*),

То животик опускается (*выдох*).

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (*вдох*),

То животик опускается (*выдох*).

Методические указания. В игре "Бегемотик" вдох и выдох производится через нос.



"НЫРЯЛЬЩИКИ ЗА ЖЕМЧУГОМ"

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, увеличить силу дыхательных мышц.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.



"КОРАБЛИК"

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: бумажный кораблик, таз с водой.

Пустить в таз с водой легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл. Взрослый произносит русскую народную поговорку:

Ветерок, ветерок, натяни парусок!

Кораблик гони до Волги-реки.



"МЫЧАЛКА"

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.

Дети соревнуются, кто дольше "промычит" на одном выдохе. Делаются два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносить звук "М-М-М".

«ДЕЛАЕМ ПЕНУ».

Цель: Повысить иммунитет детей, предотвратить частые простудные заболевания, восстановить дыхательную систему после болезни.

Это развлечение обожают дети, они с удовольствием предаются этому хулиганству. Вам потребуется большой поднос (или застелите стол клеенкой), 2-5 стаканов или мисок с водой. Лучше прозрачных. В каждую наливаем воду, добавляем пару капель моющего средства и волшебный ингредиент – пищевой краситель. Количество цветов безгранично как вы понимаете.

Вооружаем детей коктейльными соломинками и начинаем активно дуть. Разноцветная пена вызывает абсолютный восторг у всех.

Ею, кстати, можно рисовать. Достаточно раскатать рулон бумаги под всеми этими стаканами.

«ВЕТЕРОК»

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

Оборудование: Вырезанные из бумаги фигурки (бабочки, листочки, капельки дождя и др.) Перед началом игры необходимо подготовить фигурки (Прикрепить к деревянной палочке или к нитке вырезанные фигурки). Можно использовать флажок или листочки на веточке.

Ход игры: Взрослый предлагает поиграть. Показывает, как можно подуть на бумажные фигурки, потом предлагает подуть ребенку. «Подуй на бумажки, так чтобы они двигались, шевелились; как ветерок шелестит на дереве листочки! С начало медленно, тихо дует ветерок, затем сильно дует ветер».



«ЖУК»

Цель: Тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: Ребенок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох:
Воспитатель проговаривает слова:
«жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».



«НАСОС»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

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

