

## «Играя, лечим! Дыхательная гимнастика»

Воспитатель : Зыкова Ксения  
Викторовна

Дышать надо через нос. Казалось бы, нет правила проще этого. Но при обследовании дошкольников выявляется, что более чем у половины обследуемых детей нарушено носовое дыхание (аденоиды, хронический ринит, вазомоторный ринит, гипертрофия нёбных миндалин. 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. Отчасти это понятно: они не очень заметны в общем состоянии ребенка.

Но даже «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 какихлибо 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. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может возникнуть кариес. И это еще не все. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные вещества. Поэтому дети, которые неправильно дышат, раздражительны, плаксивы и вялы. Поэтому 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. Правильное дыхание в целом улучшает функциональную деятельность всех органов и систем организма.

Научиться правильному дыханию можно с помощью дыхательной гимнастики.

Правильное дыхание, как уже говорилось, очень важно для развития речи, так как дыхательная система- это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Упражнения для формирования диафрагмального дыхания.

Упражнение «Надуй шарик».

Выбрать удобную позу (сидя, стоя, положить одну руку на живот, другую-сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного 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

кружатся 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.

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 румянёнький бочок,

По дорожке ты катись,

Лесных зверей берегись.

В невысокой коробке сделать макет леса с дорожкой и зверями. Ребенок должен помочь коlobку- 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,

Представление 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*) 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.