

Дыхательная гимнастика для детей 3-4 лет

Учитель-логопед: Богданова М.В.



Дыхательная гимнастика- комплекс упражнений, направленных на развитие правильного физиологического и речевого **дыхания**.

Важной частью развития здорового человека является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (*наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи*). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а так же очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного 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.

Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики

1. Ребенок обязательно должен быть спокоен, не рассержен и не слишком игрив;
2. Упражнения нужно выполнять в спокойном темпе, чтобы малыш не переусердствовал и вы всегда могли контролировать его состояние;
3. Во время занятий нельзя делать резких выдохов;
4. Плечи малыша должны оставаться в спокойном состоянии;
5. Вдох необходимо делать через нос, выдох-ртом.

Для детей младшего возраста, дыхательная гимнастика носит больше игровую форму и сочетается с физическими и голосовыми упражнениями. Заниматься такой игровой гимнастикой дети обязательно должны с родителями или педагогом. Это обеспечит полную безопасность занятий.

Заниматься полноценной дыхательной гимнастикой детям рекомендуется с пяти лет. В этом возрасте ребенок начинает контролировать свое дыхание, оценивать свое самочувствие. Но даже в этом возрасте выполнять упражнения он должен под присмотром родителей. Заниматься самостоятельно можно лишь с семи лет.

Комплекс дыхательной гимнастики для детей 3-4 лет.

ПУЗЫРЬКИ

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза



НАСОСИК

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



ГОВОРУША

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик?

Ту – ту – ту – ту.

Как машинка гудит? *Би – би. Би – би.*

Как « дышит » тесто? *Пых – пых – пых.*

Можно ещё попеть гласные звуки:

о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.



САМОЛЁТ

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:
Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

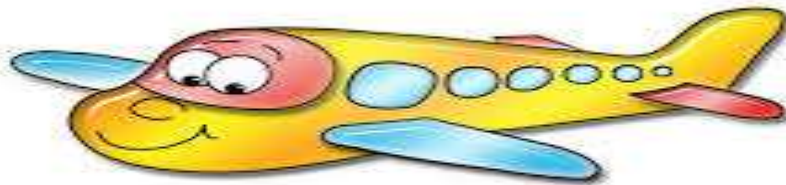
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).



КУРОЧКИ

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову.

Произносим: «*Так-так-так*» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.



МЫШКА И МИШКА

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.



ВЕТЕРОК

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево по свищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.



ПЧЁЛКА

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.



КОСИМ ТРАВУ

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.



ЧАСИКИ

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

Повторять 10–12 раз.



ТРУБАЧ

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



ПЕТУХ

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «*ку-ка-ре-ку*».

Повторить 5–6 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.



ГУСИ ЛЕТЯТ

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



ВЫРАСТИ 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.



ЛЯГУШОНОК

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните".
Повторите три-четыре раза.

