

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика начинается с общих дыхательных упражнений.

Их цель—увеличить объём дыхания и нормализовать его ритм. Ребёнка учат дышать при закрытом рте. Тренируют носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Затем тренируют ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Используются упражнения с сопротивлением, когда педагог кладёт руки на грудную клетку ребёнка, как бы препятствуя вдоху в течение 1-2 секунд. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного продолжительного выдоха.

При дыхательной гимнастике не следует переутомлять ребёнка. Нужно следить, чтобы он не напрягал плечи, шею, не принимал порочных поз. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт или музыку, в хорошо проветренном помещении.

С детьми проводят дыхательную гимнастику, используя игровые приёмы.

Упражнение «Дыши правильно»

Детям, находящимся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку.

Инструкция: «Положим игрушку на живот и посмотрим, как она поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох».

В соответствии с инструкцией педагога ребенок следит за подниманием и опусканием игрушки вслед за сокращением и расслаблением диафрагмы.

Внимание ребенка обращается на то, что игрушка становится «живой», если он дышит животом.

Упражнение можно сопровождать рифмовкой, произносимой педагогом:

Качели — вверх,
качели — вниз,
Крепче, куколка, держись!
Качаю рыбку на волне,
То вверх (*вдох*),
То вниз (*выдох*)
Плывет ко мне.



Упражнение «Бегемотики»

Педагог вместе с детьми лежит на ковре.

Инструкция: «Сядь, положи ладонь на живот и почувствуй, как он поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох».

Упражнение можно сопровождать рифмовкой:

Сели бегемотики,
Потрогали животики.
То животик поднимается (*вдох*),
То животик опускается (*выдох*).

«Снег и ветер»

Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики-«снег»-и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

«Кто спрятался?» На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что картинка находится под тоненькими полосочками гофрированной бумаги. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно картинку.

«Деревья» Упражнение аналогично упражнению «Кто спрятался?» Наглядный материал в виде деревьев изготавливается из гофрированной бумаги (крона дерева), на которую предлагается дуть.

Упражнение «Чей листок раньше улетит?»

Педагог вместе с детьми вспоминает, какого цвета становятся листья на деревьях осенью. Затем каждому предлагает долго, плавно подуть на листок и посмотреть, как он закружится в воздухе.

Упражнение «Футбол»

Детям объясняют, что с помощью ваты они смогут поиграть в футбол. «Футбольный мячик» необходимо задуть между двумя кубиками.

Упражнение «Ветерок»

С помощью вертушки дети отрабатывают сильную, короткую воздушную струю.

Упражнение «Шину прокололи»

Сделать легкий вдох (ощутить ладонью, как «надули воздухом шину») и, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине (со звуком ш).

Упражнение «Чей пароход лучше гудит?»

Педагог говорит: «Дети, послушайте, как гудит мой пузырек, если я в него подую. Загудел, как пароход. А как у Миши загудит пароход?»

Педагог по очереди обращается к каждому ребенку, а затем предлагает погудеть всем вместе.

Методические указания. Чтобы погудеть в пузырек, надо слегка высунуть кончик языка так, чтобы он касался края горлышка. Пузырек касается подбородка. Струя воздуха должна быть длительной и идти по середине языка. Если гудок не получается, значит, ребенок не соблюдает одно из данных требований. Каждый ребенок может дуть лишь несколько секунд, чтобы не закружилась голова.

Упражнение «Нырляльщики»

Дети, разводя руки в стороны, делают вдох ртом. Обхватывая себя руками и приседая («опускаясь под воду»), делают выдох носом. Повторить не больше двух-трех раз.

Упражнение «Бабочка»

Педагог привязывает бабочку на нитку и вместе с детьми произносит приговорку:

Бабочка-коробочка,

Полети на облачко,

Там твои детки —

На березовой ветке!

Затем взрослый предлагает детям подуть на бабочку «чтобы она полетела». Малыши делают длительный плавный выдох.

Упражнение «Собачки»

Исходное положение: стоят перед педагогом, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Инструкция: «Нюхаем воздух шумно, быстро, как собачки. Нюхаем по два раза («нюх-нюх») и отдыхаем. Смотрите на меня и слушайте, как я буду нюхать воздух».

Педагог демонстрирует вдохи, при которых слышен шум воздух и видно, как ноздри сближаются с носовой перегородкой.

Упражнение выполняется педагогом вместе с детьми, а затем дети выполняют «быстрые вдохи» перед зеркалом.