



Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка.

Дыхательная гимнастика способствует развитию органов речи, выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.



Основные навыки, развивающиеся при дыхательной гимнастике:



- ◆ Дыхание через нос.
- ◆ Координация ротового и носового дыхания.
- ◆ Дыхание с усилием.
- ◆ Дыхание с регулируемым усилием
- ◆ Дыхание на расслабление.
- ◆ Дыхание животом.
- ◆ Согласование движения и дыхания
- ◆ Согласование речи и дыхания.



«Надуваем щёчки»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ, развитие мышц языка, укрепление мышц щёк.

Предложите ребёнку надуть щёки, вдохнув через нос, и резко надавить на них пальцами (воздух выпустить сквозь губы).



«Листопад»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Вырежьте из двусторонней цветной бумаги «осенние листья».

Разложите их на столе, затем предложите ребёнку стать ветром и сдуть листочки.



«Бабочки»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Для этого упражнения приготовьте несколько бумажных бабочек (можно сделать вместе с ребёнком). К каждой бабочке привяжите нитку, а нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребёнка. Покажите ребёнку, как бабочки приходят в движение, если на них подуть, а затем предложите ребёнку.



«Плыви кораблик»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Это упражнение можно выполнять в ванной, когда купаете ребёнка, или можно набрать в таз воду. Из бумаги делаем кораблик и опускаем его на воду. Набираем воздух через нос (животик надувается), выдыхаем через рот (животик сдувается). Дует на кораблик, чтобы он плавал по воде.



«Покачай игрушку»

Цель: Развитие диафрагмального дыхания.

Дополнительным стимулом для ребенка могут быть мягкие игрушки. Эти маленькие друзья помогают ребенку избавиться от стеснения и могут принимать участие в упражнениях. Например, сидеть у малыша на животике и приподниматься вверх во время глубокого вдоха, опускаться вниз во время выдоха.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),
Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись.



«Музыкальные дудочки и свистульки»

Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Разнообразные дудочки помогают формировать сильную воздушную струю. Необходимо соблюдать гигиенические правила (пользоваться может один ребёнок, мыть до и после использования).



«Поём песенки»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, развитие силы голоса.

Вдыхаем через нос и на выдохе пропеваем ряд гласных.



«Забей гол»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ, развитие мышц языка.

Подготовьте ворота (можно использовать небольшую коробочку, или поставить кубики) и ватный шарик (это будет мячик). Предложите ребёнку забить этим мячиком гол в ворота. Следим за дыханием: вдох через нос – выдох через рот, не поднимая плеч. Это упражнение можно выполнять с высунутым или свёрнутым в трубочку языком, чтобы воздух проходил посередине языка.

Также можно использовать трубочку и шарик для пинг-понга.



«Вертушка»

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Перед началом игры подготовьте игрушку-вертушку. Можно изготовить ее самостоятельно при помощи бумаги и деревянной палочки.

Покажите ребенку вертушку. На улице продемонстрируйте, как она начинает вращаться от дуновения ветра. Затем предложите подуть на нее самостоятельно :

- Давай сделаем ветер - подуем на вертушку. Вот как завертелась!

Подуй еще сильнее - вертушка вертится быстрее.



«Буря в стакане»

Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

В стакан, наполовину наполненный водой, опустите трубочку для коктейля и подуйте – пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Затем предложите ребёнку подуть в трубочку. Если сильно дуть, то получится буря.



«Покатаем карандаши»

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

На столе на расстоянии 20 см от ребенка положите карандаш с гладкой поверхностью. Сначала взрослый показывает, как с силой дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный конец стола.

Затем предлагает ребенку подуть на карандаш. Можно продолжить игру, сидя напротив друг друга, и перекаत्याвая друг другу карандаш с одного конца стола на другой.



«Шарик».

Цель: выработка длительного, сильного выдоха, формирование диафрагмального дыхания.

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

