

Дыхательная гимнастика для малышей

«Куда плывет кораблик»

Кораблик ставят на воду. Предлагаем малышу подойти к тазу. Ребенок встает напротив кораблика. По сигналу: «Плыви!» ребенок дует на кораблик - вдох. Затем делает один длительный выдох. Взрослый ставит кораблик на прежнее место и снова предлагает подуть на него.



«Покатай карандаш»

Ребенку предлагается вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

«Листья шелестят»

Предлагаются полоски тонкой зеленой бумаги, вырезанные в виде листочков и приклеенные к «веточке». По сигналу «подул ветерок» ребенок плавно дует на листья так, чтобы они отклонились и зашелестели.

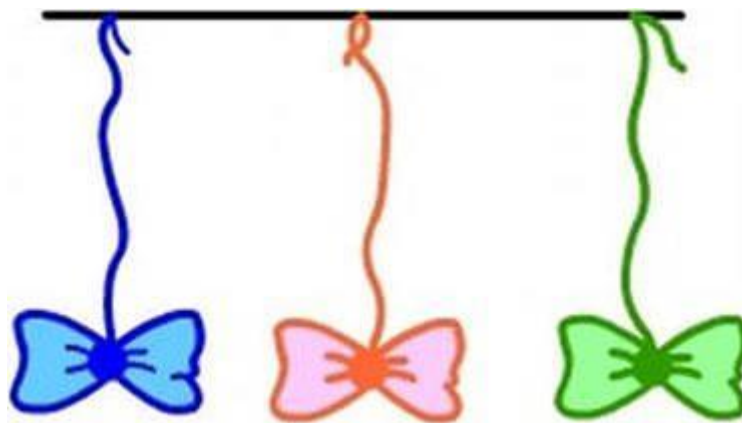
«Мыльные пузыри»

Надувайте с ребенком мыльные пузыри. Отличное упражнение для развития легких!



«Бабочка»

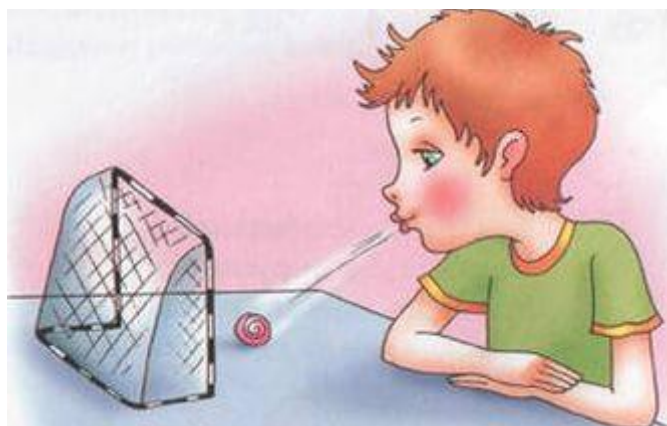
Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох)



«Загнать мяч в ворота»

1. Вытянуть губы вперед трубочкой и плавно дуть на ватный или поролоновый шарик диаметром 2-3 см, лежащий на столе перед малышом, загоняя его между кубиками или любыми другими подходящими предметами («футбольные ворота»).
2. То же. Но дуть следует резкой. Отрывистой струей. Загонять шарик на одном выдохе, не прерывая воздушную струю. Обращайте внимание, чтобы не надувались щеки.

При необходимости слегка придерживать пальцами.



Желаем успеха в воспитании ваших детей!



Дыхательная гимнастика для малышей

Дыхательная гимнастика для детей

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и голос. А также помогают малышу меньше болеть простудными заболеваниями (ОРВИ, бронхитом, пневмонией), улучшает состояние детей-астматиков. Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, после пробуждения или на прогулке. С ее помощью дыхательная система вашего малыша будет развиваться правильно. Даже если ребенок нездоров, прекращать упражнения не нужно: напротив, это только ускорит процесс выздоровления. А еще попутно вы решите целый ряд проблем.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой у малышей помогают:

- воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом;
- профилактике возникновения болезней дыхательных путей;
- восстановлению носового дыхания при его нарушении;
- улучшает кислородный обмен в организме;
- стимулирует работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем;
- помогает маленькому человечку овладеть элементарными навыками саморегуляции: малыш учится расслабляться, успокаиваться, если он взволнован или раздражен чем-то.
- и, конечно, упражнения дыхательной гимнастики для детей – это еще и веселые игры, которые помогут маме организовать время ребенка интересно и с пользой для его здоровья.

Основные правила успешного овладения дыхательной гимнастикой:

1. Комплекс упражнений для воспитания навыков речевого дыхания рекомендуется выполнять в состоянии покоя (лежа, сидя, стоя) или во время движения.
2. Перед началом занятия необходимо проветрить комнату и сделать влажную уборку.
3. Занятия проводятся при открытой форточке.
4. Занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений.
5. Заниматься с ребёнком лучше до еды.
6. Дозировать количество и темп проведения упражнений, при недомогании лучше отложить занятия.
7. Выполнять упражнения каждый день 2-3 минуты.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

Чтобы дыхательные упражнения были действительно полезными, необходимо выполнять их правильно:

1. Упражнения необходимо проводить плавно под счет, в хорошо проветренном помещении.
2. На первых этапах рекомендуется проводить гимнастику в положении ребенка лежа на спине. Для этого можно положить на живот (в области диафрагмы) ребенку какую-либо игрушку.
3. Не фиксируйте внимание ребенка на процессе вдоха и выдоха, не говорите ребенку «вдохни сильнее».
4. Следите за тем, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею.
5. Необходимо следить за тем, чтобы дуть было легким, без напряжения и излишних усилий.
6. При выполнении упражнений щечки ребенка не должны раздуваться (можно контролировать их при помощи рук на этапе разучивания упражнений).

Немедленно прекращайте выполнять упражнения, если ребенок:

- дышит слишком часто;
- резко побледнел или покраснел;
- жалуется, что у него онемели ручки или ножки;
- начали дрожать кисти его рук.

Возможно, произошла гипервентиляция легких. В этом случае попросите малыша сложить ладошки «лодочкой», «окунуть» в нее лицо и глубоко вдохнуть и выдохнуть в ладони несколько раз (2-3 обычно достаточно).

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики для детей от 2 до 3 лет **«Хомячок»**

Хомячок несет зерно в норку: малыш проходит 10-15 шагов, надув щеки. Складывает зернышки в кладовочку: ребенок хлопает себя по щекам, выпуская воздух. Снова идет за зернышками: проходит несколько шагов, дыша носом.

«Кипящая каша»

Вдох делается через нос, а на выдохе произносится слово «пых». Повторить не менее 3 раз.

«Насосик»

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

«Говорилка»

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.

«Лыжник»

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин.

На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

«Раздуваем костер»

Исходная позиция: сидя или стоя, руки опущены. Набрать воздух через нос - вдох. Медленно выдыхать через нос - выдох. Повторить 3 - 4 раза.

«Часики идут»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед и назад произносить: «Тик-так». Повторить 8 - 10 раз.

Указание: «Соблюдать устойчивое положение».