«Занимательные игры и упражнения для развития дыхания у детей дошкольного возраста»

Дыхание – основа жизни.

Правильное дыхание -

основа здоровья и долголетия».

К.С. Станиславский

Правильное дыхание очень важно для развития речи. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу.

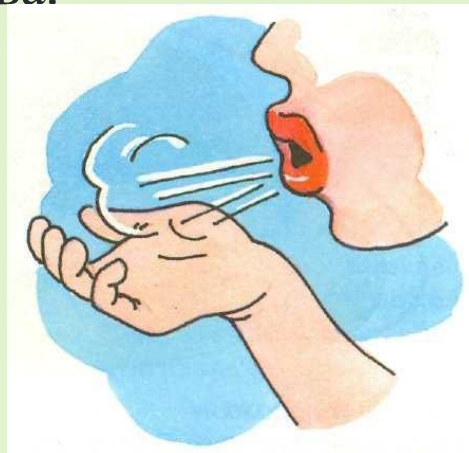
Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Именно благодаря правильному речевому дыханию мы изменяем громкость речи, делаем её плавной и выразительной.

Почему вредно дышать через рот?

- Во-первых, воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода.
- Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, 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 развиться кариес.
- И это не все. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества.

Поэтому дети, которые дышат ртом, раздражительны, плаксивы, рассеянны и вялы.



Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

- 5 – 8 минут в проветриваемом помещении;
- упражнение повторяется 3 – 5 раз;
- дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова;
- обязательно чередовать с другими упражнениями.

Важно соблюдать технику выполнения упражнений:

- воздух набирать через нос
- плечи не поднимать
- выдох должен быть длительным и плавным необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)
- нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению.

«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).

«Листопад»

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

Вырежьте из двухсторонней цветной бумаги «осенние листья». Разложите их на столе, затем предложите ребёнку стать ветром и сдуть листочки.

«Покачай игрушку»

***Цель*: Развитие диафрагмального дыхания.**

Дополнительным стимулом для ребенка могут быть мягкие игрушки. Эти маленькие друзья помогают ребенку избавится 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.

«Вертушка»

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

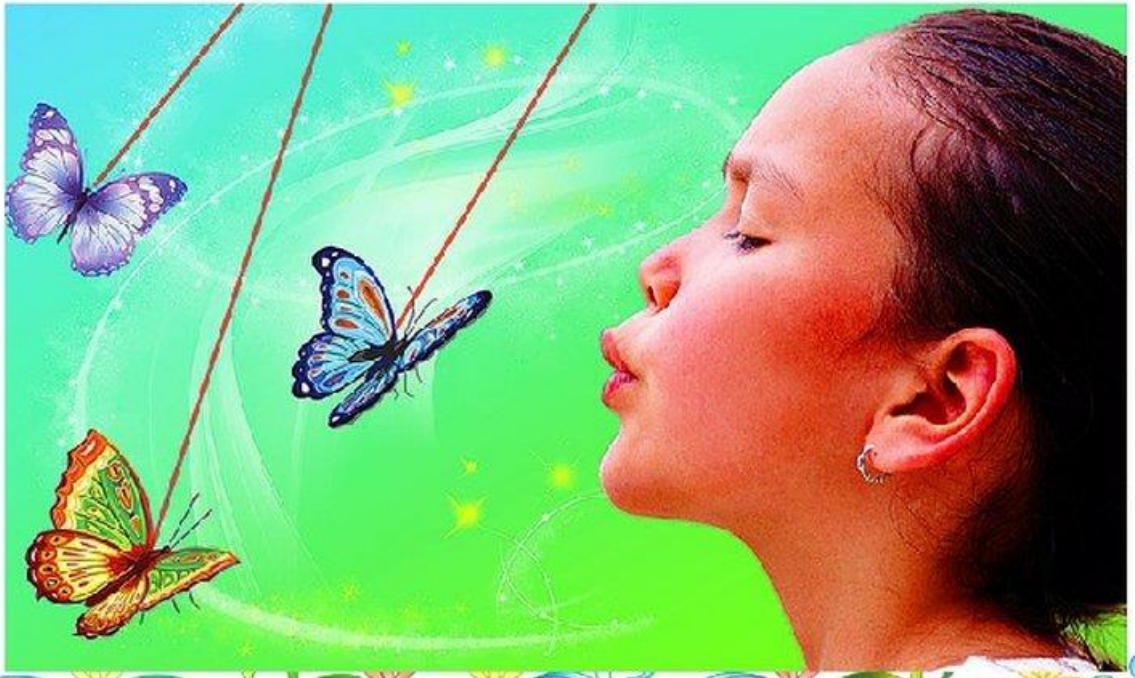
Перед началом игры подготовьте игрушку-вертушку. Можно изготовить ее самостоятельно при помощи бумаги и деревянной палочки. Покажите ребенку вертушку. На улице продемонстрируйте, как она начинает вертеться от дуновения ветра. Затем предложите подуть на нее самостоятельно :

- Давай сделаем ветер - подуем на вертушку. Вот как завертелась! Подуй еще сильнее - вертушка вертится быстрее.

«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.



«Забей гол»

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

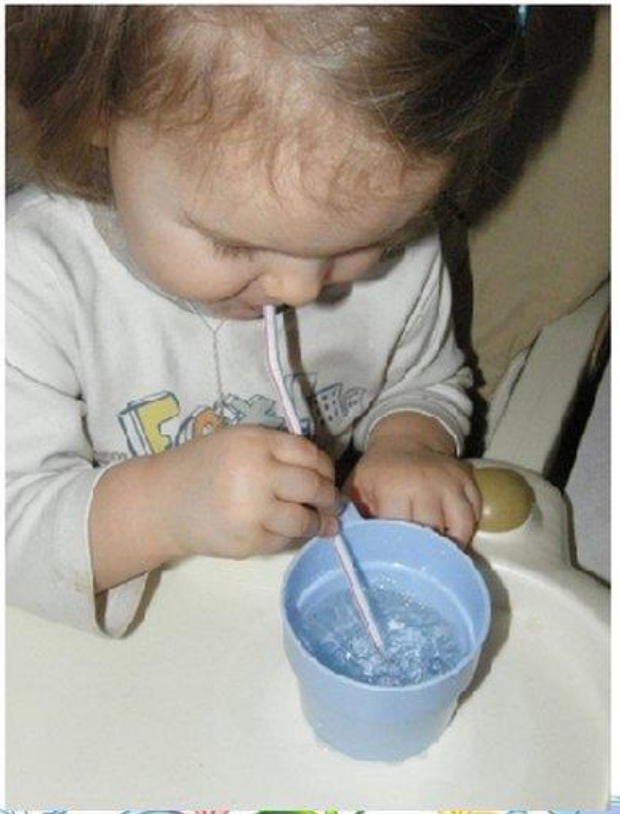
Подготовьте ворота (можно использовать небольшую коробочку, или поставить кубики) и ватный шарик (это будет мячик). Предложите ребёнку забить этим мячиком гол в ворота. Следим за дыханием: вдох через нос – выдох через рот, не поднимая плеч. Это упражнение можно выполнять с высунутым или свёрнутым в трубочку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

Также можно использовать трубочку и шарик для пинг-понга.

«Буря в стакане»

Цель: ***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.



«Мыльные пузыри»

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

Можно воспользоваться готовыми мыльными пузырями или сделать самим. Важно следить, чтобы ребёнок не надувал щёки при выдувании воздуха.

«Дышите правильно!»