

## Дыхательные упражнения и игры для детей — главные элементы речевой терапии.

Дыхание — физиологическая потребность для полноценной жизни и речи. Неправильное дыхание влияет на правильность произношения.

Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет ребенка! Думаете, что это не так? Вас одолевают сомнения? Заболевания системы дыхания у детей – слишком распространенное явление.

Дыхательная гимнастика вообще может стать отличным дополнением к самым разным терапиям. С ее помощью дыхательная система вашего малыша будет развиваться правильно.

К тому же, если ребенок нездоров, прекращать упражнения не нужно: дыхательные упражнения только ускорят процесс выздоровления. А еще попутно вы решите целый ряд проблем, ведь дыхательная гимнастика:

- 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.

А чтобы дыхательные упражнения стали полезными, необходимо выполнять их правильно:

- вдох производится через нос; - плечи ребенка остаются в спокойном состоянии (не поднимаются);
- выдыхать воздух следует плавно и длительно; - 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).

### Дыхательная гимнастика для детей 3-4 года

#### *«Качели»*

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

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.

### **«Дерево на ветру»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

### **«Дровосек»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

### **«Сердитый ежик»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

## **Дыхательная гимнастика для детей 4-5 лет**

### **«Бегемотик»**

Ребенок ложиться на спину, а на животик кладет любимую игрушку. Глубоко вдыхать и плавно выдыхать нужно через нос. Детям будет интересно наблюдать, как их любимец поднимается и опускается на животике, будто качается на качелях или восседает на бегемоте, который толстеет, а потом худеет.

### **«Шарик»**

Это упражнение может сделать ребенок в 3 года или старше. Он садиться на стул или стоит. Затем ему нужно представить, что у него в ручках шарик. При вдохе он расширяется и, соответственно, ручки разводятся по сторонам. А при выдохе сжимается, поэтому ладошки соединяются вместе. Выдох сопровождается звуками «ффф», имитирующими спускающийся шар. В этом упражнении можно добавить хлопанье ладошками, когда сильно надутый пузырь лопается. Потом ребенок опускает ручки и приседает так, как треснувший шарик выпускает воздух.

### **«Ворона»**

Данный тип гимнастики выполняется стоя. Ребенок расставляет ноги на ширине плеч. При вдохе ручки поднимаются как крылья летящей вороны. На выдохе он опускает их и медленно, растянуто говорит «карр».

### **«Водолаз».**

Пусть ребёнок представит, что он в море и ныряет под воду. Чтобы продержаться под водой, нужно глубоко вдохнуть и постараться как можно дольше задержать дыхание.

## Дыхательная гимнастика для детей 5-7 лет

### «Розочка и одуванчик».

Исходное положение — стоя. Сначала ребёнок должен глубоко вдохнуть носом, будто бы он вдыхает аромат розочки, а потом «дует на одуванчик», максимально выдыхая ртом воздух.

### «Хомячок».

Попросите малыша изобразить хомячка: надуть щёки и походить с тем видом. Потом нужно хлопнуть себя по щёчкам, выпустив воздух. А потом надо сделать ещё несколько шагов, подышав при этом носом, как бы вынюхивая новую еду для следующего наполнения щёчек.

«Дракон». Предложите ребёнку представить себя драконом, дышащим поочерёдно через каждую ноздрю. Первую ноздрю ребёнок пусть зажмёт пальцем, а другой — глубоко будет вдыхать и выдыхать воздух.

### «Брось мяч».

Исходное положение — стоя, руки подняты вверх и держат мяч. Предложите ребёнку вдохнуть, после чего на выдохе бросить мяч вперёд от груди, при этом произнеся долгое «у-х-х».

Каждое упражнение нужно выполнить приблизительно 4-6 раз.

## Игры и упражнения для дыхания в стихах

Дыхательная гимнастика в стихах принесёт дошкольникам и удовольствие, и пользу. Попробуйте сделать с ребёнком такой комплекс упражнений:

### 1. Гуси летят

Гуси высоко летят.

На детей они глядят.

1 — руки поднять в стороны — вдох

2 — руки опустить вниз, издав звук «г-у-у-у» -выдох

### 2. Ёжик

Ёжик добрый, не колючий,

Посмотри вокруг получше.

1 — поворот головы вправо — короткий шумный вдох носом

2 — поворот головы влево — выдох через слегка открытые губы.

### 3. Регулировщик

Верный путь он нам покажет,

Повороты все укажет.

1 — правая рука вверх, левая рука в сторону — вдох через нос

2 — левая рука вверх, правая рука в сторону — выдох + звук «р-р-р»

### 4. Маятник

Влево, вправо, влево, вправо,

А затем начнём сначала.

Руки на поясе — вдох

1 — наклон вправо — выдох 2 — руки на поясе — вдох

3 — наклон влево — выдох

4 — руки на поясе — вдох

Выдох со звуком «т-у-у-х»

Выполнение дыхательных упражнений во время зарядки, физкультминутки или прогулки — отличный способ профилактики возникновения простудных заболеваний, поднятия общего жизненного тонуса и укрепление психофизического здоровья дошкольников, что обеспечит правильное их развитие

