

Дыхательная гимнастика для детей

Дыхательная гимнастика – это комплекс дыхательных упражнений, направленных на правильную постановку дыхания. Дыхательные упражнения очень важны для **развития речи ребёнка**. Во время разговора малыш должен правильно дышать, чтобы чётко произносить слова. Кроме того, дыхательная гимнастика играет большую роль в профилактике заболеваний верхних дыхательных путей, тренирует лёгкие. Существует множество различных комплексов дыхательных упражнений. Для детей интереснее, если эти упражнения будут проводиться в игре. Иногда трудно подобрать нужный комплекс упражнений. Хотелось представить вашему вниманию подборку дыхательной гимнастики, которую можно оформить и как картотеку дыхательных упражнений, а так же применять во время свободной деятельности, во время режимных моментов или в комплексе утренней гимнастики, а так же как самостоятельный вид деятельности.

Серия комплексов дыхательной гимнастики «Геометрические фигуры»

Дыхательное упражнение «Рисуем квадраты»

Исходное положение – стоя, руки опущены вдоль туловища.

- Делается медленный вдох через нос, поднимая вверх до уровня груди прямые руки ладонями вперёд, пальцы, при этом, прижаты друг к другу;
- Дыхание задерживается;
- Делается медленный выдох, рисуя ладонями перед собой «квадрат».

Упражнение повторяется 2 – 3 раза.

Дыхательное упражнение «Рисуем круги»

Исходное положение – стоя, руки опущены вдоль туловища.

- Делается медленный вдох через нос, поднимая вверх до уровня груди прямые руки ладонями вперёд, пальцы, при этом, прижаты друг к другу;
- Задерживаем дыхание;
- Делается медленный выдох, рисуя ладонями перед собой «круг».

Упражнение повторяется 2 – 3 раза.

Дыхательное упражнение «Рисуем треугольники»

Исходное положение – стоя, руки опущены вдоль туловища.

- Делается медленный вдох через нос, поднимая вверх до уровня груди прямые руки ладонями вперёд, пальцы, при этом, прижаты друг к другу;
- Задерживаем дыхание;
- Делается медленный выдох, рисуя ладонями перед собой квадрат

Упражнение повторяется 2 – 3 раза.

Данную серию упражнений можно использовать и как самостоятельные упражнения, и как часть комплекса гимнастики, а так же как закрепление знания геометрических фигур. Можно «рисовать» не только квадраты, круги и треугольники, но и другие фигуры: овалы, прямоугольники, трапеции и т.д.

Следующая группа дыхательных упражнений представляет собой образы животных, людей или действия с предметами и их вариации. Детям очень интересно выполнять эти упражнения. Кроме того, они стремятся к правильному их выполнению.

Дыхательное упражнение «Дровосек»

Исходное положение – стоя, руки внизу сцеплены в «замок»

- Сделать медленный вдох носом, при этом руки в «замке» поднимаются над головой;
- Задержать дыхание;

- Выполнить резкий выдох через рот, произнося звук [у] – при этом руки резко опускаются вниз, имитируя движения дровосека.

Упражнение повторяется 2 – 3 раза.

Дыхательное упражнение «Певец»

Исходное положение – стоя, руки опущены вниз вдоль туловища.

- Сделать глубокий вдох через нос. При этом, во время вдоха руки медленно поднимаются через стороны вверх.
- Задержать дыхание на вдохе;
- Сделать выдох с открытым сильным звуком [а], при этом руки медленно опускаются;
- Снова сделать глубокий вдох через нос, руки через стороны поднимаются до уровня плеч;
- Снова задержать дыхание;
- Сделать медленный выдох с сильным звуком [о], обнять себя за плечи, опустив голову на грудь;
- Ещё раз сделать медленный глубокий вдох через нос, руки поднять до уровня груди
- Задержать дыхание;
- Сделать медленный выдох с сильным звуком [у], руки опустить вниз, голову опустить на грудь.

Упражнение повторяется 1 – 2 раза.

Дыхательное упражнение «Насос»

Исходное положение – стоя, руки опущены вдоль корпуса.

- На медленном вдохе руки скользят вдоль туловища вверх до подмышек, сгибаясь в локтях;
- Задержать дыхание, при этом руки согнуты в локтях, кисти рук под мышками;
- Сделать медленный выдох через рот, произнося звук [ф], руки скользят вдоль туловища вниз.

Дыхательное упражнение «Баян»

Исходное положение – стоя, руки, согнутые в локтях, расположить перед грудью, имитируя позу баяниста.

- Сделать носом глубокий вдох. При вдохе руки – «меха баяна» медленно растягиваются – имитируется движение баяниста;
- Задержать дыхание.
- Сделать выдох через рот со звуком [а] – «меха баяна» сжимаются, руки возвращаются в исходное положение.

Дыхательное упражнение «Надуем три маленьких мячика»

Исходное положение – стоя, руки выпрямлены и вытянуты вперёд на уровне груди.

- Выполнить прерывистый вдох (тремя порциями), руки в такт вдоху разводятся в стороны;
- Задержать дыхание;
- Сделать резкий выдох через рот, произнося звук [о], прямые руки резко сводятся с хлопком перед собой на уровне груди.

Упражнение повторяется 4 – 5 раз.

Дыхательное упражнение «Веточка»

Исходное положение – стоя, руки располагаются вдоль тела.

- Медленно руки поднимаются вверх, при этом сделать вдох через нос;
- Потянуться вверх, к солнцу и задержать дыхание;
- Сделать медленный выдох через рот, наклоняясь вправо, руки прямые над головой;
- Задержать дыхание;
- Сделать медленный вдох через нос, выпрямляясь; задержать дыхание;
- Выполнить медленный выдох через рот, наклоняясь влево, снова задержать дыхание.

- Занять исходное положение.

Упражнение повторяется 2 – 3 раза.

Дыхательное упражнение «Веточка – 2»

Исходное положение – сидя на полу, ноги расставлены, руки располагаются вдоль корпуса, ладони на полу по обе стороны бёдер.

- Выполнить медленный глубокий вдох через нос, в это время руки медленное поднимаются вверх;
- Потянуться, задержать дыхание;
- Сделать медленный выдох через рот, при этом наклониться вправо, руки прямые над головой;
- Задержать дыхание;
- Сделать медленный вдох через нос, выпрямляясь; задержать дыхание;
- Выполнить медленный выдох через рот, наклоняясь влево, снова задержать дыхание.
- Занять исходное положение.

Дыхательное упражнение «Цветок и бабочка»

Исходное положение – сидя на корточках, склонив голову, обняв себя за плечи.

- Сделать медленный вдох, медленно вставая, руки поднимаются вверх через стороны;
- Задержать дыхание;
- Снова сделать медленный вдох, прямые руки опускаются через стороны до уровня плеч;
- Задержать дыхание;
- Выполнить медленный глубокий выдох, руки совершают в такт с выдохом плавные махи, имитируя крылышки бабочки.

Упражнение повторяется 3 – 4 раза.

Дыхательное упражнение «Кукла»

Исходное положение – стоя, руки опущены вдоль тела, голова опущена на грудь.

- Сделать медленный глубокий вдох через нос, руки через стороны поднимаются до уровня плеч, голова поднимается в такт вдоху. Задержать дыхание;
- Выполнить медленный плавный выдох через рот, плечи неподвижны, руки мягко в такт с выдохом опускаются вниз, голова опускается на грудь.
- Задержать дыхание.

Упражнение повторяется 3 – 5 раз.

Дыхательную гимнастику полезно делать детям со слабым вестибулярным аппаратом. Следующая группа дыхательных упражнений направлена на тренировку вестибулярного аппарата и речевого дыхания.

Дыхательное упражнение «Ракета»

Исходное положение – стоя, руки опущены вдоль туловища.

- Сделать глубокий вдох через нос, медленно поднимаясь на носочки – руки через стороны поднимаются вверх, ладони сомкнуть над головой, имитируя корпус ракеты;
- Задержать дыхание;
- Потянуться с силой вверх, поднимаясь на носки и удерживая равновесие, имитируя подготовку ракеты к старту;
- Выполнить медленный выдох с открытым, свободным, длительным звуком [а-а-а-а-а], имитируя взлёт ракеты.

Повторить упражнение 3 – 5 раз.

Дыхательное упражнение «Чайка»

Исходное положение – стоя, руки опущены вдоль туловища.

- Сделать медленный вдох через нос;
- Руки через стороны поднять вверх на уровне плеч
- Задержать дыхание;

- Поджать правую ногу, закрыть глаза и постараться удержать равновесие;
- Сделать медленный выдох через нос, опуская руки через стороны вниз, встать на две ноги и открыть глаза;
- Снова сделать медленный вдох через нос, поднимая руки в стороны до уровня плеч, задержав дыхание, закрыть глаза и поджать левую ногу, удерживая равновесие;
- Не открывая глаз, медленно, с силой выдохнуть через нос, опустить руки и встать на две ноги;
- Открыть глаза.

Повторить упражнение 3 – 5 раз

Дыхательное упражнение «Чайка – 2»

Исходное положение – стоя, руки опущены вдоль туловища.

- Сделать медленный вдох через нос;
- Руки через стороны поднять вверх на уровне плеч
- Задержать дыхание;
- Поднять прямую правую ногу над полом, вытянув её вперёд, носок на себя, закрыть глаза и постараться удержать равновесие;
- Сделать медленный выдох через нос, опуская руки через стороны вниз, встать на две ноги и открыть глаза;
- Снова сделать медленный вдох через нос, поднимая руки в стороны до уровня плеч, задержав дыхание, закрыть глаза и поднять левую прямую ногу над полом, вытянув носок на себя, удерживая равновесие;
- Не открывая глаз, медленно, с силой выдохнуть через нос, опустить руки и встать на две ноги;
- Открыть глаза.

Повторить упражнение 3 – 5 раз.