

Игровой материал по развитию дыхания у детей

ВЕСЕЛАЯ РАЗМИНКА

Комплекс дыхательных и физических упражнений под чтение стихотворных текстов.

В данном комплексе используется сочетание дыхательных и физических упражнений, при выполнении которых возрастают объем и глубина дыхания, сила и выносливость дыхательных мышц, координируются и ритмизируются общие и дыхательные движения, и в целом, улучшается функциональная деятельность всех органов и систем организма.

В первые месяцы обучения взрослый является ведущим при проговаривании текста, дети произносят только отдельные звуки, звуковые сочетания. В дальнейшем дети могут произносить текст самостоятельно.

Упражнения дыхательной гимнастики проводятся ежедневно в течение 5-10 минут в хорошо проветриваемом помещении. Их можно использовать как физкультминутки в процессе занятия. В предложенном ниже комплексе упражнений были использованы элементы парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой и системы развития дыхания, разработанной отечественными физиологами В. В. Васильевой, Ю. С. Василенко, В. П. Морозовым; методики развития речевого дыхания у детей с речевой патологией (М. Ф. Фомичева, Е. С. Алмазова, В. И. Рождественская, В. И. Селиверстов); стихотворный материал для развития речи детей дошкольного возраста (Н. В. Новоторцева, Н. А. Маранова).

Формирование диафрагмального дыхания.

Упражнение № 1. «Надуй шарик».

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую - сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед и расширяется нижняя часть грудной клетки, что контролируется той или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох, живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение.

Вот мы шарик надуваем,
А рукою проверяем.
Шарик лопнул - выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем.

Стихотворный текст произносит взрослый, а дети выполняют нужные действия.

Упражнение № 2. «Часики».

Сидеть на стуле, ноги на ширине плеч, руки опущены. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклоняясь вправо, легко хлопнуть правой рукой по левому боку - вдох. Вернуться в исходное

положение – полный выдох (живот втянуть, расслабиться). То же в другую сторону.

Тик-так, тик-так,
Ходят часики вот так:
Наклон влево, наклон вправо,
Наклон влево, наклон вправо.

Упражнение № 3. «Наклоны».

Стоять, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вперед- вверх-глубокий вдох (надуть живот), опустить руки вниз и, отведя их назад, наклониться вперед-полный выдох (живот втягивается).

Долго дятел дуб долбит. (Руки вперед-вверх.)

Клювом дятел дуб долбит. (Руки вниз-назад.)

Тук, тук, тук, тук, (Руки вперед-вверх.)

Пауков найдет он тут. (Руки вниз-назад.)

Развитие силы диафрагмального дыхания. Закрепление диафрагмального типа дыхания.

Упражнение № 4. «Деревце качается».

Стоять, наклоняя туловище и делая движения руками под чтение текста.

Ветер дует нам в лицо,

(Дуть, махи руками в лицо, сильная воздушная струя.)

Закачалось деревцо.

(Наклоны туловища вправо, влево.)

Ветер тише, тише, тише,

(Дуть, махи руками в лицо, слабая воздушная струя.)

Деревцо все выше, выше.

(Потянуться, руки вверх.)

Упражнение № 5. «Пила».

Стоя, имитировать пилку бревна, руки на себя - вдох, руки от себя с замедлением движения - выдох.

Пила, пила,

Пили живей,

Мы домик строим

Для зверей.

Упражнение № 6. «Перекаты».

Стоя, держать руки на поясе, подниматься на носки – вдох, опускаться на пятки – выдох, т.е. «перекатываться». Корпус держать прямо.

Ты носочки поднимай,

Ты носочки опускай.

Чики – чики - чикалочки!

Едет гусь на палочке,
Уточка - на дудочке,
Петушок - на будочке,
Зайчик - на тачке,
Мальчик - на собачке.

Упражнение № 7. «Хлопки».

Стоя, опустить руки вдоль туловища. На вдох – развести руки в стороны, на выдох – поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом.

С барабаном ходит ежик,
Целый день играет ежик.
С барабаном за плечами,
Ежик в сад забрел случайно.

Упражнение № 8. «Стирка».

Стоя, опустить руки вдоль туловища. Поднять руки вверх – вдох, наклонить туловище вперед, опустить руки, потрясти кистями – выдох.

Маму я свою люблю,
Я всегда ей помогу.
Я стираю, полоскаю,
С ручек воду отряхую.

Упражнение № 9. «Снежинки».

Стоя, держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на кусочки ваты. Струя длительная и холодная.

С неба падают зимою
И кружатся над землею
Легкие пушинки,
Белые снежинки.