



Дыхательная гимнастика для детей

Правила

Во время проведения всех игр необходим постоянный контроль за правильностью дыхания. Запомните параметры правильного ротового выдоха:

- * Выдоху предшествует сильный вдох через нос или рот - набираем полную грудь воздуха.

- * Выдох происходит очень плавно.

- * Во время выдоха губы складываем трубочкой, не следует сжимать губы или сильно надуть щёки.

- * Во время выдоха воздух выходит только через рот. Если ребёнок выдыхает через нос, попросите его зажать ноздри рукой, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух через рот.

- * Выдыхать следует полностью, пока не закончится весь воздух.

- * Во время пения или разговора нельзя добирать воздух с помощью частых коротких вдохов.

Также необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют малыша, иногда даже могут вызывать головокружение. Поэтому такие игры необходимо контролировать по времени - они не должны длиться слишком долго, их обязательно нужно чередовать с другими упражнениями и занятиями.

Цель дыхательных упражнений - сформировать у малыша сильный плавный ротовой выдох.

Буль - буль

В стакан, наполовину наполненный водой, опустите трубочку для коктейля и подуйте - пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность . Затем дайте трубочку ребёнку и предложите подуть: «Давай сделаем весёлые бульки! Возьми трубочку и подуй в стакан с водой. Если дуть слабо - получаются маленькие бульки. А если подуть сильно, то получается целая буря! Давай устроим бурю!»

По «буре» в воде можно наглядно оценить силу выдоха ребёнка и его длительность.



Мыльные пузыри

Для игры нужна бутылочка с мыльными пузырями. Сначала выдувайте мыльные пузыри сами, предложив ребёнку ловить их. Затем попросите малыша выдуть пузыри самостоятельно.

Учтите, что часто выдувание мыльных пузырей оказывается для крохи довольно трудной задачей и требует некоторой тренировки.

Во время этой игры не забывайте о предосторожности: мыльная жидкость не должна попасть в рот или в глаза.



Листопад

Вырежьте из тонкой двухсторонней цветной бумаги жёлтые, красные, оранжевые «осенние листочки», а также приготовьте пластмассовое ведёрко.

Разложите бумажные листочки на столе, затем предложите ребёнку подуть на листочки, пока все они не окажутся на полу, а затем собрать их в ведёрко: «Представь, что сейчас осень. Красивые разноцветные листья падают с деревьев. Подул ветер - разбросал все листики по земле! Давай сделаем ветер - подуем на листья! Все листочки на земле... Теперь давай соберём их в твоё ведёрко». Игру можно повторить несколько раз.





Лети, бабочка!

Для игры приготовьте пару ярких бумажных бабочек, которые легко сделать вместе с малышом из цветной бумаги.

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 малышу, как бабочки приходят в движение, если на них подуть, затем предложите подуть крохе: «Гляди, какие красивые разноцветные бабочки у нас получились! Посмотрим, умеют ли они летать. Вот здорово, полетели! Совсем как живые! Теперь ты попробуй подуть. Как думаешь, какая бабочка улетит дальше?»

