

Дыхательные упражнения для детей дошкольного возраста

“Бегемотик”.

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы.

Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

“Надуй шарик”

Встать, прямо не напрягаясь. Для контроля, за движением диафрагмы положить правую руку на верхнюю часть живота, левую для контроля за движением ребер – положить сбоку, чуть выше талии. Сделать глубокий вдох через нос. Выдохнуть, округлив губы, имитируя надувание шара. Расслабить брюшной пресс.

(Повторить 3-5 раз)

Вот мы шарик надуваем,

А рукою проверяем;

Шарик лопнул – выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

“Часики”

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки за голову. Медленно наклониться вправо – вдох (живот втянуть). Вернуться в исходное положение – полный выдох (живот расслабить).

Тик – так, тик – так,

Ходят часики вот так:

Наклон влево, наклон вправо,

Наклон влево, наклон вправо.

“Листочки”

Как подул холодный ветер —

В воздухе осеннем полетели,

закружились осенние листочки.

Дети берут листочки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением листочков.

“Щука”

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки положить ладонями на ребра. Вдох – легко надавливать на ребра, в конце вдоха – руки в стороны, выдох – надавливать руками на ребра

Щука в омуте жила,

Воду щеткою мела.

Щи готовила гостям,

Угощение лещам.

«Яблонька»

Буклет

«Дуем, дуем, задуваем
произношение звуков
улучшаем»



Подготовила:
учитель – логопед
Котюшева Н.А.

Красноярск

Чтобы эффективнее решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения сопротивляемости к различным заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках, были изучены разные методики проведения дыхательной гимнастики, процесс дыхания и его значение для детского организма. Известно немало методик дыхательной гимнастики (по К.П. Бутейко, А.Н. Стрельниковой, по системе йоги и др.), но механически следовать какой-либо из них нецелесообразно.

От дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, а дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияет даже на функции мозга.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость: стоит неподготовленному человеку пробежать несколько десятков метров, как он начинает учащённо дышать, у него возникает одышка из-за слабого развития дыхательных мышц. У тренированных людей не бывает одышки, и дыхание у них быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузки.

Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межрёберными мышцами. Диафрагма – мышечно-сухожильная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной. Главная её функция – создавать отрицательное давление в грудной полости и положительное в брюшной. В зависимости от того, какие мышцы задействованы, различают 4 типа дыхания:

- Нижнее, или «брюшное», «диафрагмальное» дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остаётся без изменений; в основном вентилируется нижняя часть лёгких и немного – средняя);
- среднее, или «рёберное» (в дыхательных движениях участвуют межрёберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх, диафрагма также слегка поднимается);
- верхнее, или «ключичное» (дыхание осуществляется только за счёт поднятия ключиц и плечей при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки лёгких и немного – их средняя часть);
- смешанное, или «полное дыхание йогов» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части лёгких).

Значит, вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию лёгких, а какую их часть – зависит от типа дыхания.

Насколько лёгкие наполнились воздухом, определяет глубина вдоха и выдоха. В зависимости от этого меняется частота дыхания.

Лёгкие являются органом не только дыхания, но и выделения, а также регуляции температуры тела.

Из всего этого можно сделать вывод о том, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как важно подходить к решению этой задачи обдуманно и ответственно.

“Снежинки”

*Как подул Дед Мороз —
В воздухе морозном полетели,
закружились ледяные звезды.*

Дети берут снежинки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением снежинок.

“Берлога”

*Как на горке снег, снег
И под горкой снег, снег.
А в берлоге спит медведь.*

Хотите, дети, посмотреть?

Дети раздувают “снег” из ваты и получают представление о зимовке медведя.

2.12 “Раздуй сугроб”

*Как на горке снег, снег
И под горкой снег, снег.
А под снегом спит подснежник.*

Хотите, дети, посмотреть?

Дети раздувают “снег” из ваты .

Используемая литература:

Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной в книге «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет»; Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой в книге «Физическая культура в дошкольном детстве»

