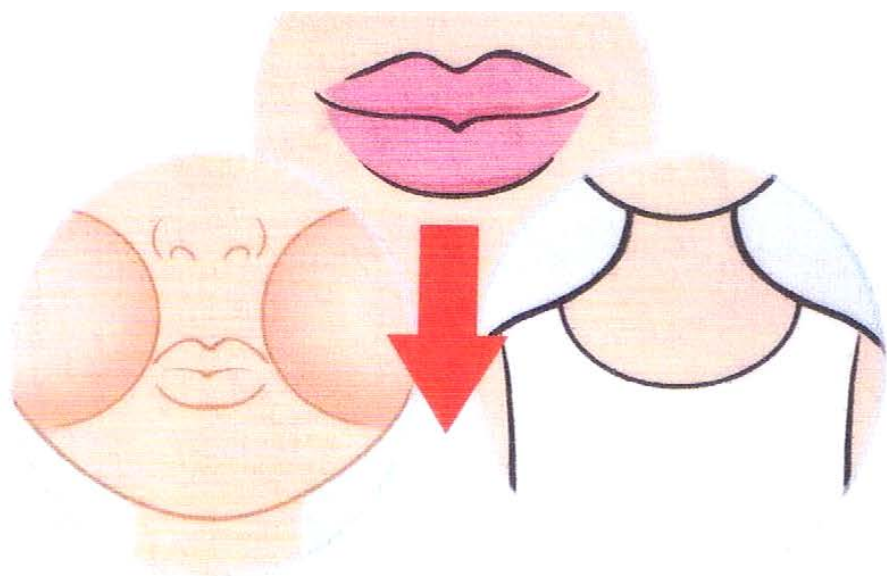


Младший возраст (от 2-4 лет)

«Веселый хомячок»

Задача: учить регулировать процесс дыхания

Надуть щеки, как на картинке у хомячка, затем ладонями хлопнуть себя по щекам и выпустить воздух через рот; плечи во время выполнения упражнения неподвижны.



ВЕСЁЛЫЙ

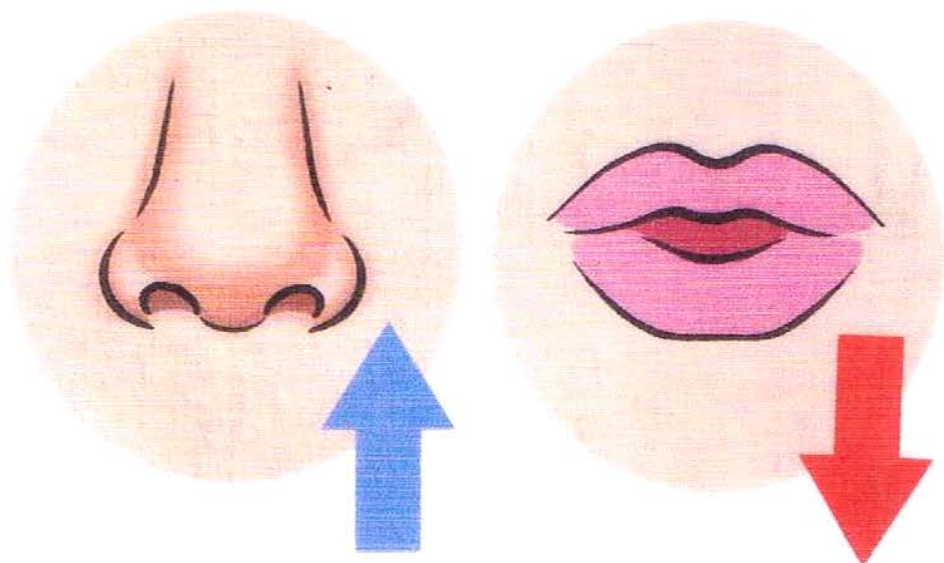


ХОМЯЧОК

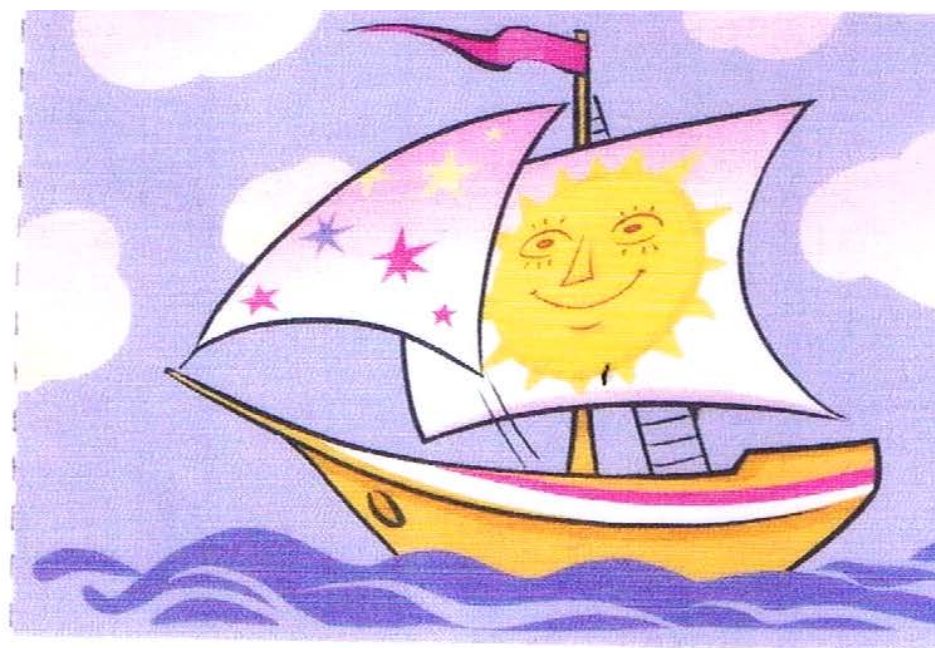
«Волшебный кораблик»

Задача: учить регулировать процесс дыхания

Поможем кораблику плыть быстро. Глубоко вдохнуть через нос и с силой выдохнуть через рот.



ВОЛШЕБНЫЙ

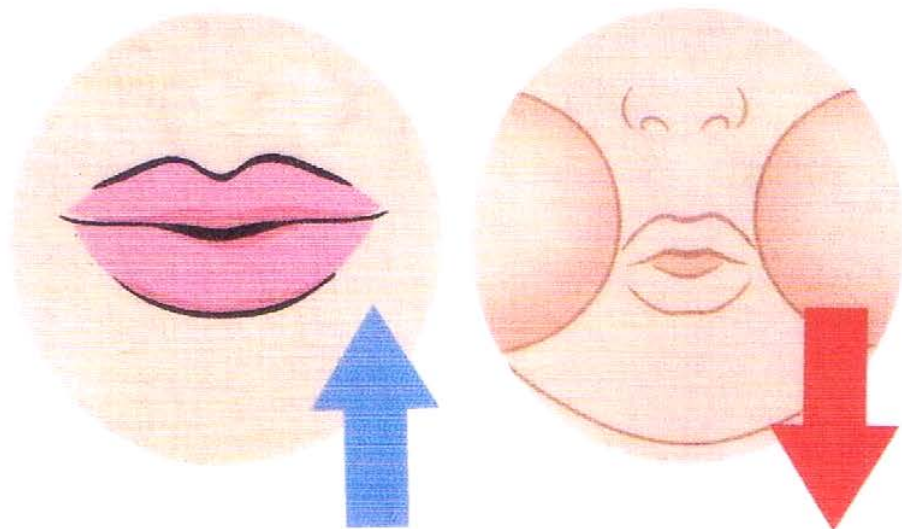


КОРАБЛИК

«Сильный ветерок»

Задача: учить регулировать процесс дыхания

Сделать глубокий вдох через рот, надуть щеки, чуть задержав дыхание, и, подобно ветерку, быстро выдохнуть, сложив губы трубочкой.



СИЛЬНЫЙ



ВЕТЕРОК

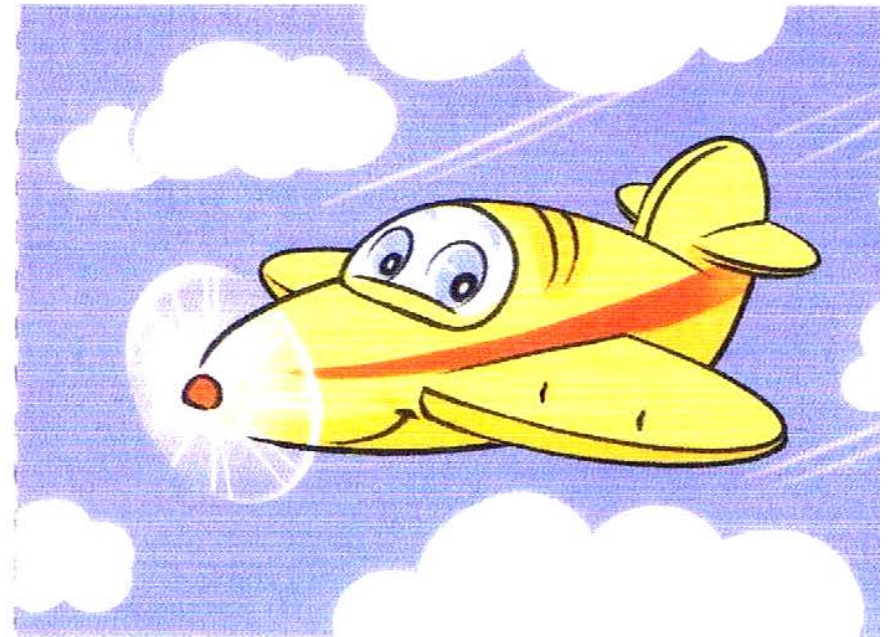
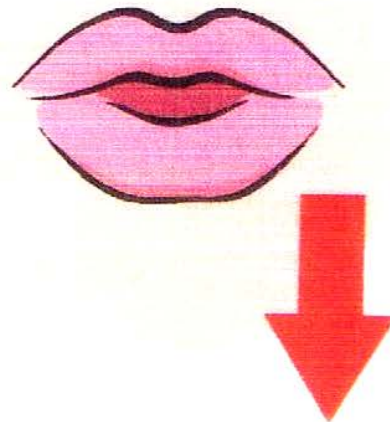
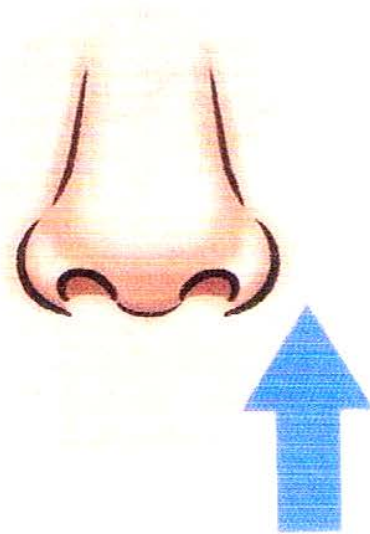
«Быстрый самолет»

Задача: учить регулировать процесс дыхания

Взрослый рассказывает стихотворение, а ребёнок выполняет упражнение.

Самолет-самолет (Вдыхает через нос)

Отправляется в полет (Выдыхает ртом и продолжительно тянет «у», подражая самолету)



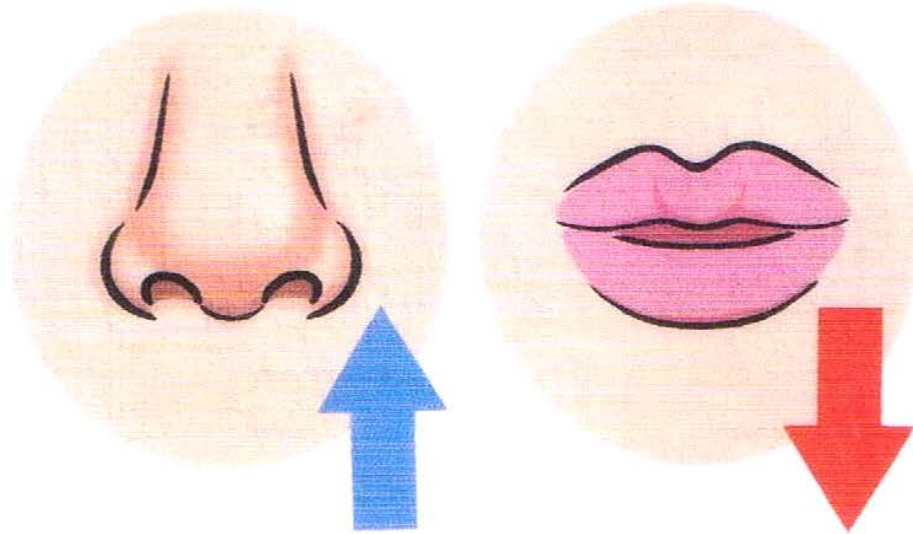
БЫСТРЫЙ

САМОЛЁТ

«Красивые цветы»

Задача: учить регулировать процесс дыхания

Как пахнут цветы? Медленно вдохнуть через нос,
затем медленно выдохнуть через рот.



КРАСИВЫЕ

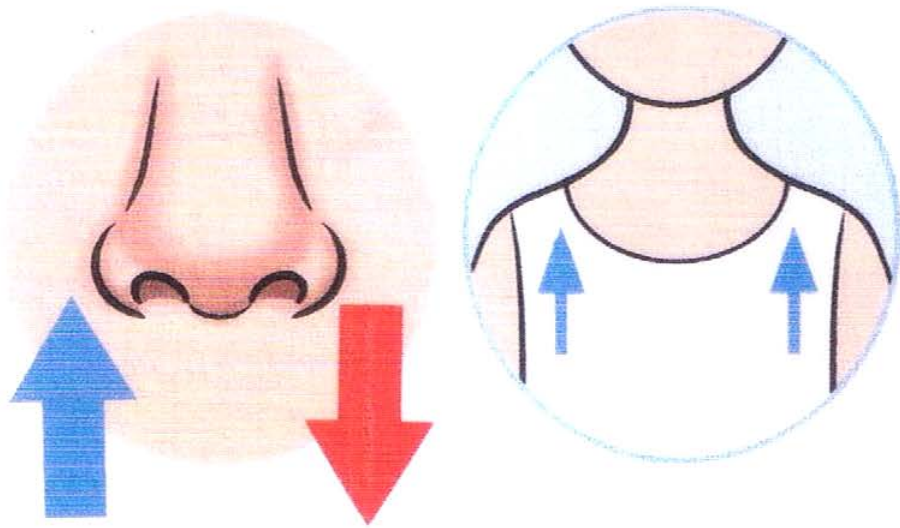


ЦВЕТЫ

«Забавный мишка»

Задача: учить регулировать процесс дыхания

Как дышит мишка? Шагаем на месте, делаем быстрый и шумный вдох через нос, поднимая высоко плечи, также быстро и шумно выдыхаем, продолжая ходьбу на месте.



ЗАБАВНЫЙ

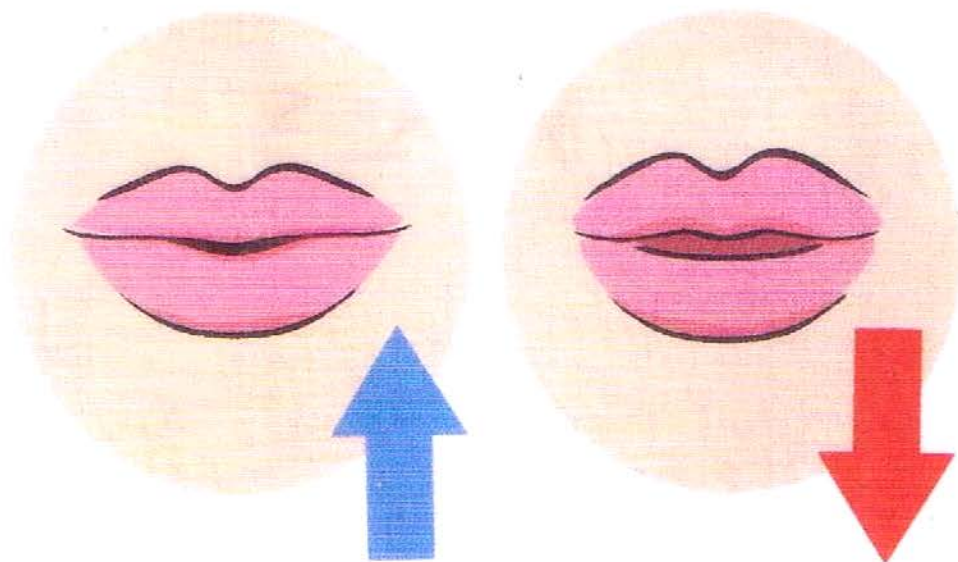


МИШКА

«Сердитый ежик»

Задача: учить регулировать процесс дыхания

Чтобы собрать яблоки вместе с ежиком, шагаем на месте, делаем глубокий вдох через рот, затем шумно выдыхаем, продолжая ходьбу на месте.



СЕРДИТЫЙ

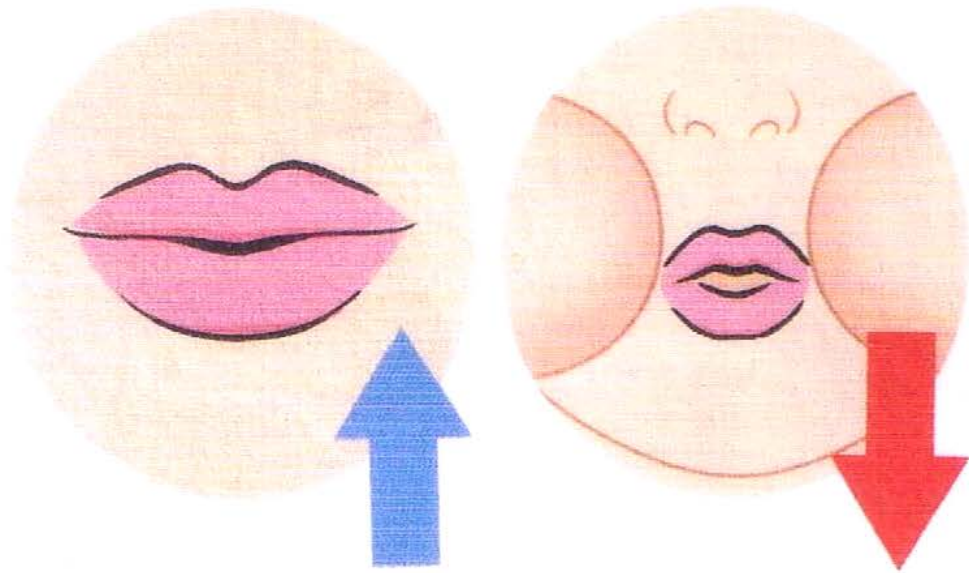


ЁЖИК

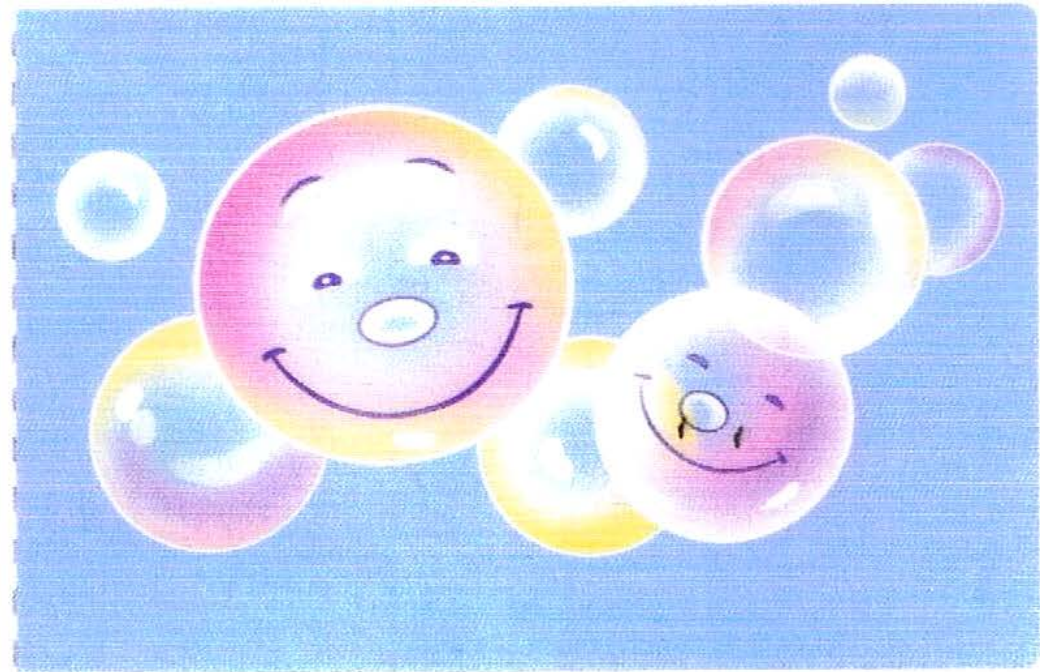
«Веселые пузырьки»

Задача: учить регулировать процесс дыхания

Сделать глубокий вдох через рот, надуть щеки – «пузырики» и медленно выдохнуть через чуть приоткрытый рот.



ВЕСЁЛЫЕ

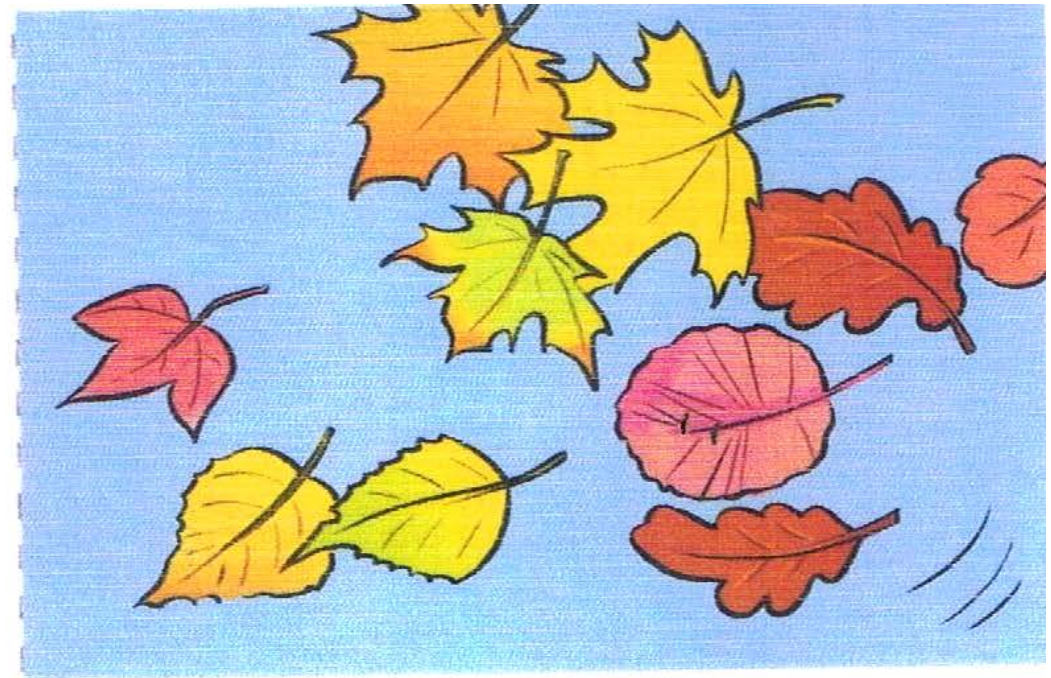
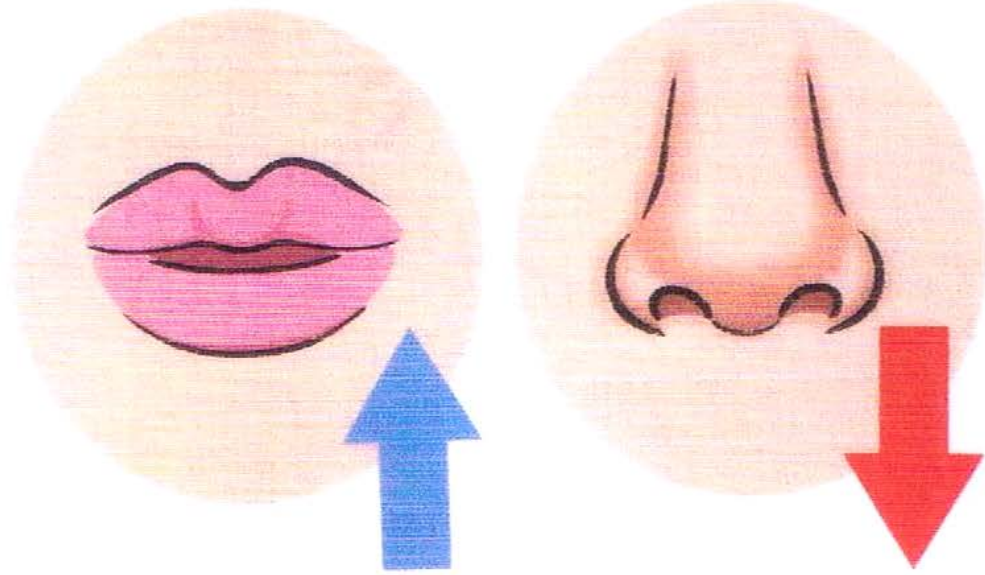


ПУЗЫРИКИ

«Разноцветный листопад»

Задача: учить регулировать процесс дыхания

Листочки на дереве сначала появляются (вдохнуть через рот), а затем опадают (выдохнуть через нос).



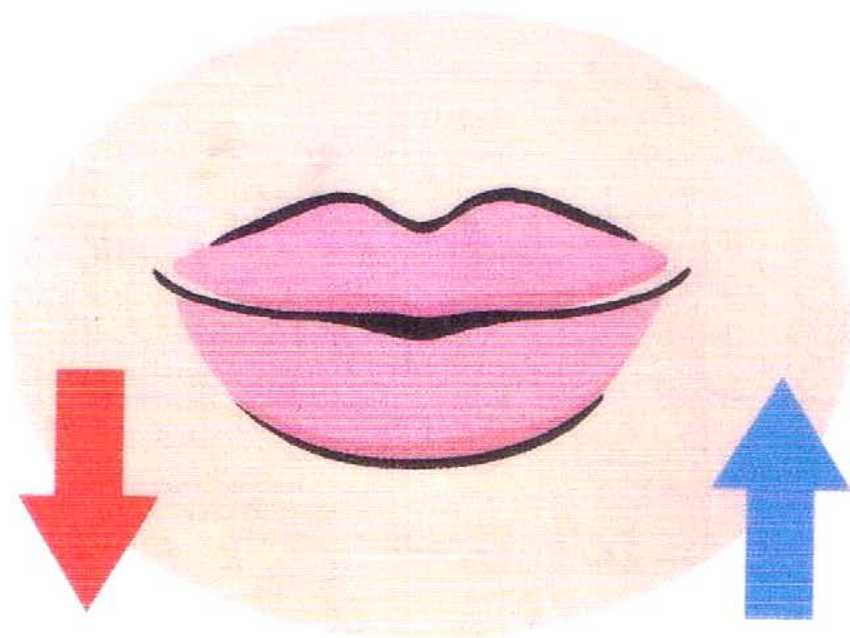
РАЗНОЦВЕТНЫЙ

ЛИСТОПАД

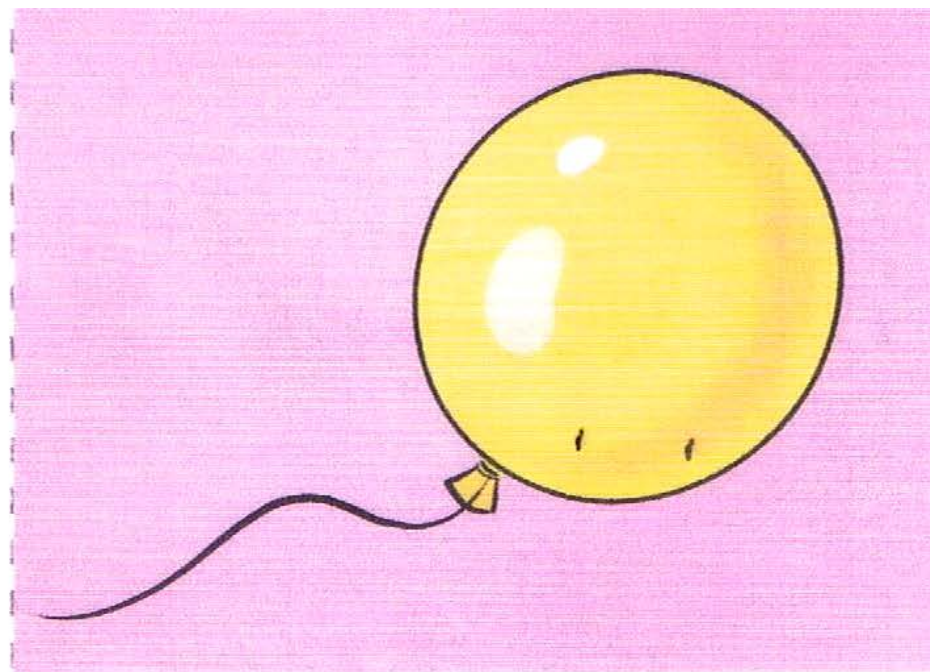
«Воздушный шар»

Задача: учить регулировать процесс дыхания

Выдохнуть через рот, как при надувании шарика, затем сделать губкой вдох – шарик наполнен воздухом.



ВОЗДУШНЫЙ

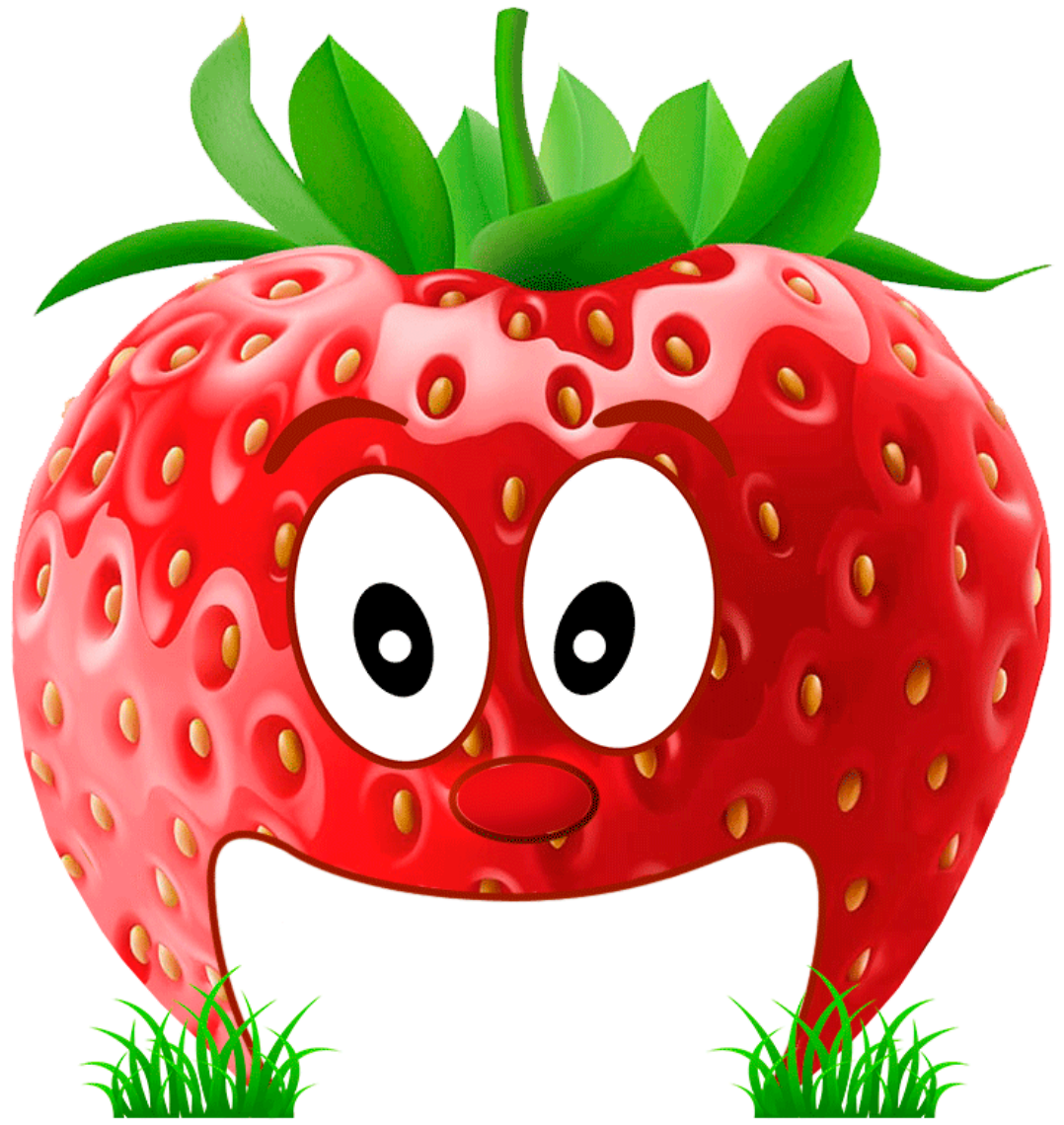


ШАР

«Прожорливые фрукты и овощи»

Ребенку предлагается задувать помпончики, вату, шарики или любые другие легкие предметы в ротик фруктам/овощам.









«Напоим куклу Катю чаем»

Взрослый предлагает ребенку подуть на горячий чай в чашке, чтобы он быстрее остыл. (Чашка вырезается из цветного картона, пар изображается гофрированной бумагой). Ребенок дует в «пар». Если правильно дует, то «пар» отклоняется от чашки.



TE 9 PRO
AMERA



«Накормим куклу Катю супом»

Взрослый предлагает ребенку подуть на горячий суп в тарелке, чтобы он быстрее остыл. (Тарелка вырезается из цветного картона, пар изображается гофрированной бумагой). Ребенок дует в «пар». Если правильно дует, то «пар» отклоняется от тарелки.



«Пузырьки»

Эта игра, которую почти все родители считают баловством и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.



Старший возраст (от 5 до 7 лет)

1 «Одуванчик»



Одуванчика пушинки
Так похожи на снежинки.
Ветерок подул слегка,
Снег идет, и нет цветка.



Предложите ребенку взять в руку одуванчик. Если одуванчика нет, положите ватный шарик на соломинку для коктейля. Одуванчик или шарик должен находиться на уровне губ ребенка на расстоянии 20 сантиметров. Объясните, что нужно сделать вдох через нос, а потом подуть на одуванчик или шарик, вытянув губы «трубочкой». Упражнение можно выполнять не более пяти раз, чтобы не спровоцировать у ребенка возникновение головокружения.

2 «Поземка»



Предложите ребенку присесть перед столом так, чтобы край стола находился на уровне его губ. Насыпьте на стол манку на расстоянии 10—15 м от губ ребенка. Объясните, что нужно сделать вдох через нос, а потом подуть на манку, вытянуть губы «трубочкой» так, чтобы получилась «поземка».



Над землей поземка вьется.
Как ей это удастся?
По полям рисует белым,
Как моя сестренка мелом.

3 «Шарик»



Предложите малышу присесть перед столиком так, чтобы теннисный шарик, лежащий на столе, оказался на уровне его губ. Объясните, что нужно сделать вдох через нос, а потом подуть на шарик, вытянув губы «трубочкой», чтобы шарик покатился по столу.



Предложите ребенку надуть воздушный шар. Покажите, как правильно это делать. Объясните, что нужно дуть не в щеки, а в шарик. Пусть надувает шар, не раздувая щек.

4 «Суп кипит»



Варит суп сестренка Юля,
Варит суп в большой кастрюле.
От усердия сопит.
Суп готов, давно кипит.

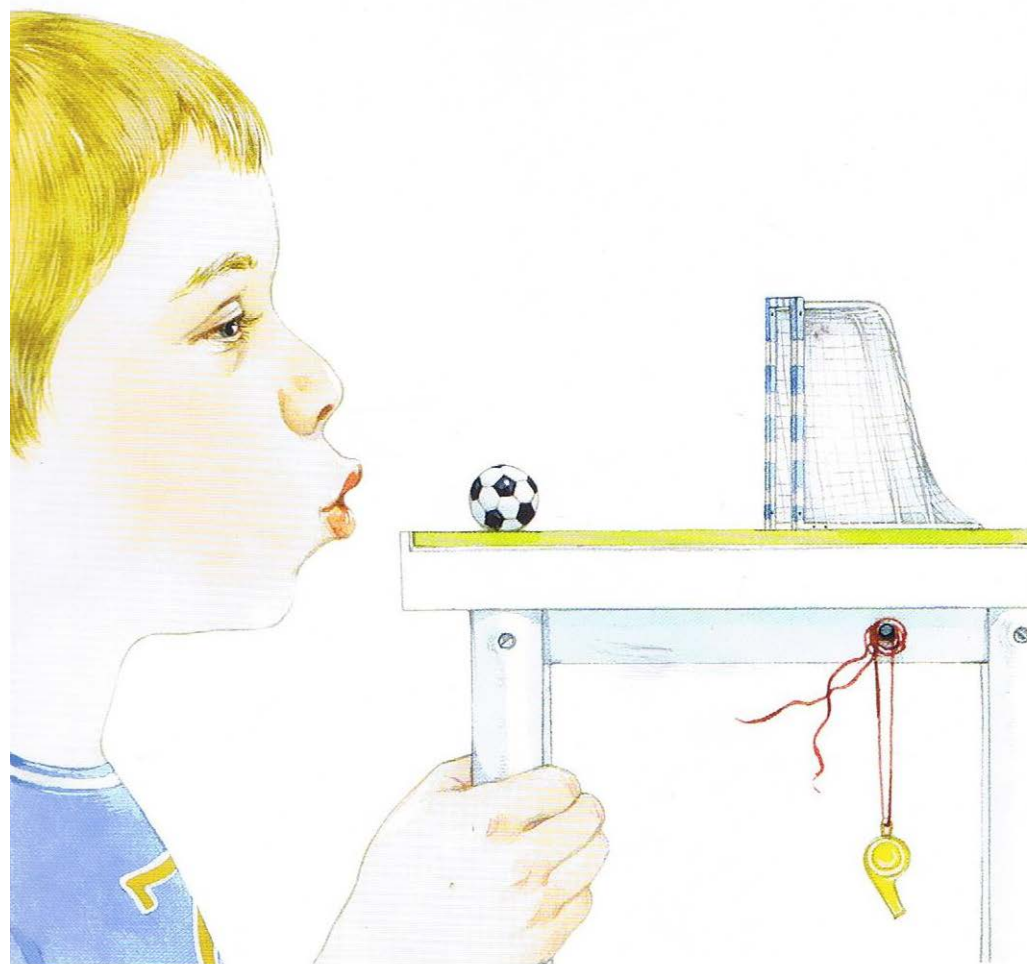


Покатился Катин мяч,
Не догнать его, хоть плачь.
Катя мчится по дорожке
Вместе с Муркой, белой кошкой.

5 «Футбол»



Я один играл в футбол
И забил в ворота гол!
Только радовался зря —
Нет в воротах вратаря.



Предложите ребенку присесть перед столиком так, чтобы мячик, лежащий на столе, оказался на уровне его губ. Объясните, что нужно сделать вдох через нос, а потом подуть на мячик, вытянув губы «трубочкой», чтобы мячик закатился в ворота.

6 «Мыльные пузыри»



Дайте ребенку игрушку «Мыльные пузыри». Объясните, что нужно сделать: вдох через нос, а потом подуть на рамку, вытянув губы «трубочкой», чтобы надулся пузырек. Следите за тем, чтобы ребенок не раздувал щеки.



Сколько мыльных пузырей
Мы надули всех быстрее?
Полетели пузыри!
Сосчитайте! Тридцать три!

7 «Машинист свистит в свисток»



Разноцветный паровозик
В детский сад игрушки возит.
Машинист свистит в свисток,
Поезд мчится на восток.

8 «Разноцветные листья»



Вихрь из листьев разноцветных
Закружился над планетой.
Вслед летит за птичьей стаей,
Что за море улетает.



Натяните шнур между двумя стойками. На шнур привяжите нитки с на-
низанными на них сухими разноцветными листочками. Помните, что ли-
сточки должны находиться на уровне губ ребенка. Пусть малыш дует на
листочки, вытянув губы «трубочкой» и не раздувая щеки.

9 «По волнам кораблик мчится»



По волнам кораблик мчится,
Паруса как крылья птицы.
Дует в море вольный ветер.
Самый сильный он на свете!



Поиграйте с ребенком в новую игру. Налейте в таз воды и подкрасьте ее синей краской. Объясните малышу, что это море. Опустите в воду парусную лодку, которую вы вместе можете сделать из бумаги. Покажите малышу, как можно заставить лодку двигаться, если правильно дуть на ее парус. Пусть малыш дует на парус, вытянув губы «трубочкой» и не раздувая щеки.



Катит бревнышки бобер,
Он и ловок, и хитер.
Строит в заводи запруду,
Натащив большую груду.



Фейерверк в вечернем небе.
Как такой устроить мне бы?
Разноцветные лепешки
Разлетаются с ладошки.



Поиграйте с ребенком в фейерверк. Положите на ладонь ребенка конфетти. Пусть держит ладонь на уровне губ и дует на конфетти, вытянув губы «трубочкой». Следите за тем, чтобы малыш правильно делал вдох и не раздувал щеки.



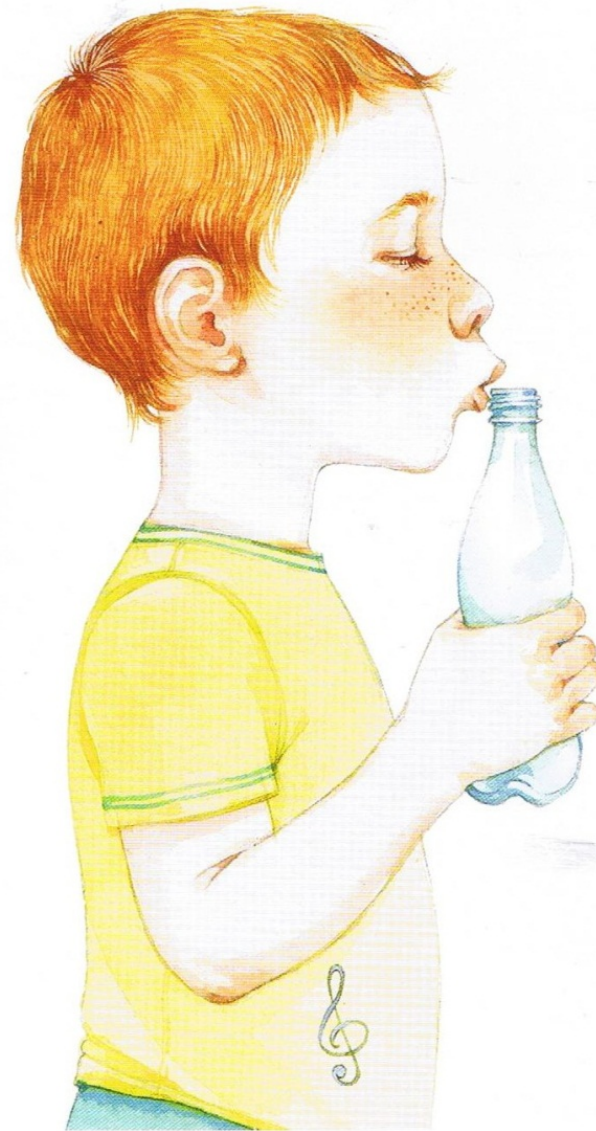
День рождения у Темы.
Ждет гостей он возле дома.
Как украшен дом шарами.
Полюбуйтесь вместе с нами.



Во дворе моем пурга
Кружит белые снега.
Шарф на елку наvertела
И в ворота улетела.



Предложите малышу устроить «пургу» в бутылке. Натрите на крупной терке пенопласт и насыпьте его в пустую пластиковую бутылку. В пробку бутылки вставьте соломинку для коктейля. Пусть малыш дует в соломинку, вытянув губы «трубочкой». Следите за тем, чтобы он правильно делал вдох и не раздувал щеки.

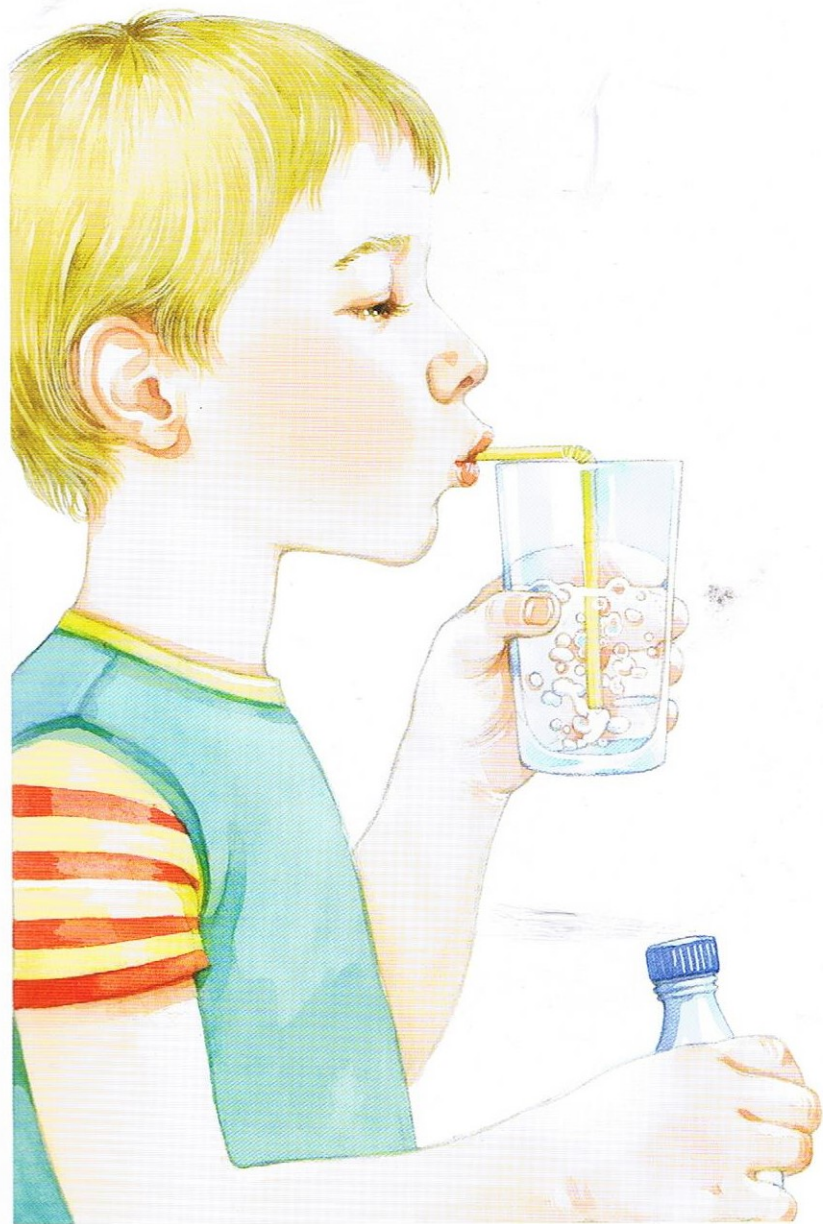


Покажите малышу, как можно свистеть с помощью пластиковой бутылочки. Пусть прижмет горлышко бутылочки к вытянутым «трубочкой» губам, держа бутылочку строго вертикально, и дует в нее. Должен раздаться свист. Следите за тем, чтобы ребенок не раздувал щеки и не поднимал плечи.

IV. Работа с родителями:

Памятка по проведению дыхательной гимнастики

1. Дыхательная гимнастика проводится в хорошо проветриваемом помещении.
2. Не рекомендуется проводить дыхательную гимнастику на сытый желудок.
3. Не выполнять дыхательную гимнастику, если ребёнок в плохом настроении или болен.
4. Сначала учим детей общим дыхательным упражнениям: - учим дышать при закрытом рте: тренируем носовой выдох. - затем тренируем ротовой выдох, закрывая при этом ноздри.
5. Учим задерживать дыхание на 1-2 секунды.
6. На следующем этапе учим направленной воздушной струе (помним, что воздух должен проходить по середине языка, щёки при этом не надуваются).
7. При выполнении дыхательных упражнений не следует переутомлять ребёнка (длительность выполнения упражнений не больше 5 минут), следите за тем, чтобы ребёнок не напрягал плечи, шею.
8. Ребёнок должен быть в свободной одежде, не стесняющей движения.
9. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт, музыку.
10. Дозируйте количество и темп проведения упражнений.
11. Дыхательная гимнастика проводится с детьми в игровой форме.



Дайте малышу стакан с водой. Опустите в стакан соломинку для коктейля. Объясните, что край стакана должен быть на уровне губ. Пусть малыш дует в соломинку, не раздувая щеки, так, чтобы вода в стакане «кипела», как суп.