

Дыхательная гимнастика

Младшая группа

Чтобы развить дыхание, победить кашель, улучшить речь, детям с двух лет можно применять следующий комплекс дыхательной гимнастики, предназначенный для первой младшей группы. Упражнения также улучшают координацию, укрепляют позвоночник и мышцы рук.

1. Пузырь. Ребенок вдыхает воздух через нос и надувает щеки, потом медленный выдох через рот.
2. Насос. Руки на пояс, вдох на приседании, выдох — возврат в исходное положение. Присесть сначала нужно чуть-чуть, увеличивая амплитуду, поэтому упражнение напоминает насос.
3. Отвечалка — вы задаете вопрос, ребенок отвечает,
Сигнал паровозика? — Ту-ту
Гудок машинки? — Би-би
Как тесто дышит? Пых-пых
4. Пение гласных а-а-а-а-а-а, о-о-о-о-о-о, у-у-у-у-у-у.
5. Комплекс включает стихи, под которые ребенок под движется:
Самолетик-самолет (разведение рук ладошками, голова поднимается на вдохе).
Отправляется в полёт (здесь нужно задержать дыхание)
Жужу -жу (поворачивается вправо)
Жу-жу-жу (на выдохе нужно произнести ж-ж)
Постою и отдохну (опускает руки, становится прямо)
Я налево полечу (голову вверх на вдохе)
Жу – жу – жу (поворачивается влево)
Жу – жу – жу (звук ж-ж-ж на выдохе)
Постою и отдохну (становится прямо, опустив руки).
6. Еще одна игра сопровождается движениями
У мишки дом огромный (ребенок становится прямо и на носочки, поднимает вверх руки на вдохе, потягивается, смотря на руки)
У мышки – очень маленький (малыш приседает, обняв руками колени, опускает голову, произнося ш-ш-ш)
Мышка приходит в гости к мишке (хождение на носочках)
Он никак к ней не попадает.
7. Стих ветер — под стих
Я сильный ветер, я лечу,
Лечу-лечу, куда хочу (ребенок вздыхает носом, при этом ноги расставлены на ширину плеч, руки опустить)
Хочу направо по свищу (повернуть голову направо, губы трубочкой и подуть)
Могу подуть налево (с позиции голова прямо, малыш, вдыхая, поворачивает налево голову, делая трубочкой выдох)

Могу подуть и вверх (в позиции прямой головы делается вдох носом, выдох губы трубочкой, потом опять вдохнуть)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я разгоняю тучи (покрутить руками).

8. Курочки — наклонившись, опустите голову, руки поставьте свободно, похоже на крылья и, хлопывая по коленкам и выдыхая, произносите «так-так-так». Поднимаясь, поднимайте руки и вдыхайте.

9. Пчелка — положение сидя, голову опустить и скрестить руки на грудной клетке

Пчёлка жужала: «Жу-жу-жу» (стиснуть грудь, на выдохе говорим: ж-ж-ж, потом разводим руки на вдохе ставим спину ровно и говорим далее)

Полечу и пожужжу, мёда детям принесу (встать, развести в стороны руки, сделать круг в комнате).

10. Косильщик травы

Опустить руки, поставив на ширину плеч ноги. Ребенок должен говорить «зу-зу», и, махая в одну сторону, совершать вдох, в другую — выдох.

Зу-зу-зу, мы косим траву.

Зу-зу-зу, направо взмахну.

Зу-зу-зу, очень быстро, вместе быстро

Мы покосим нашу траву.

Зу-зу-зу.

Этот небольшой комплекс дыхательной гимнастики можно вполне дополнить упражнениями, описанными в следующем разделе.