

Консультация для родителей  
«Дыхательная гимнастика для  
детей»»

МДОАУ № 5

Оренбург

## Общие сведения о дыхании

- ▶ Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание.
- ▶ К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи).
- ▶ Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.



# Типы дыхания

- ▶ Физиологическое или жизненное дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена.
- ▶ Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы.
- ▶ Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих. Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное дыхание.



# Полезьа дыхательной гимнастики

- ▶ Регулярные занятия детей дыхательной гимнастикой способствуют: воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды, полипы носовой полости часто являются причиной нарушения звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции.
- ▶ Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.
- ▶ В дошкольном возрасте дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание - основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.



# Требования к дыхательной гимнастике

1. Выполнять упражнения каждый день по 3 - 6 мин, в зависимости от возраста детей.
2. Проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке.
3. Заниматься до еды.
4. Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.
5. Дозировать количество и темп проведения упражнений.
6. Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать - через рот.
7. Вдыхать легко и коротко, а выдыхать - длительно и экономно.
8. В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди.
9. Плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе.
10. После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 - 3 сек.





## Достижение результата

- ▶ Использование дыхательной гимнастики в саду и дома, создает возможность уменьшения заболеваний дыхательной системы.
- ▶ Только при совместном использовании педагогами и родителями элементов дыхательной гимнастики возможно получить положительный результат в оздоровлении ребенка не только в физическом развитии, но и на резистентность (иммунитет) организма в целом.
- ▶ Важным условием применения дыхательной гимнастики является варьирование комплексов по дыхательной гимнастике; правильное сочетание в разных частях физкультурного занятия и в режимных моментах; совместное сотрудничество с педагогами и родителями.



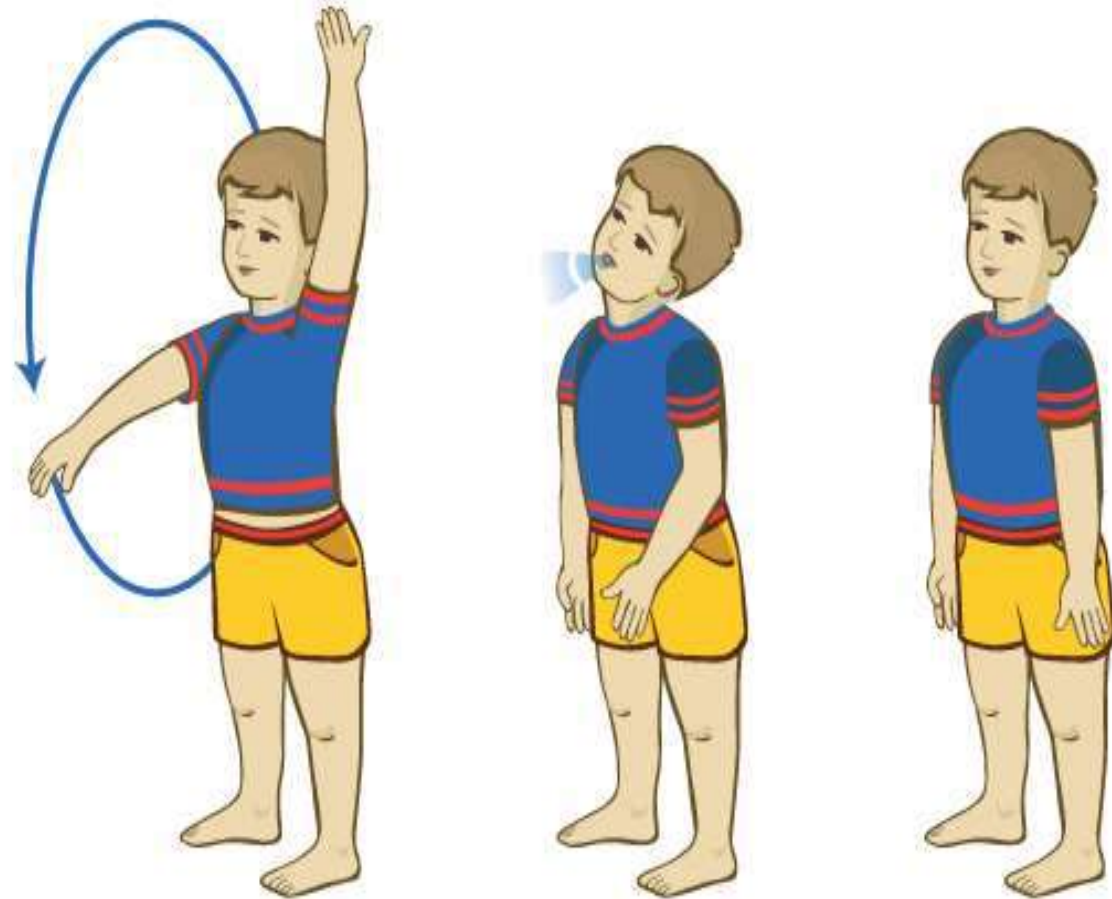
# Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания

"Задуй упрямую свечу" - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, "гасить свечу".

"Паровоз" - ходить по комнате, иммитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

"Пастушок" - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

"Гуси летят" - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "гу-у-у" (8-10 раз).



# Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания

"Кто громче" - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) "м-м-м", одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

"Аист" - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш" (6-7 раз).

"Маятник" - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед - выдох, возвратиться в исходное положение - вдох. Повторить 3 - 4 раза.

"Охота" - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)



# Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания

"Шарик" - представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 - 5 медленно выдохнуть.

"Каша" - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово "пых". Повторить не менее 6 раз.

"Ворона" - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх - вдох, медленно опустить руки - выдох. Произнести: кар-р-р!

"Покатай карандаш" - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

"Греем руки" - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

"Пилка дров" - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.



# Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания

"Дровосек" - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнести "ух". Повторить 6 - 8 раз.

"Сбор урожая" - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки - вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз - выдох. Повторить 3 - 4 раза.

"Комарик" - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик - "з-з-з"; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох - и поворот в другую сторону.



# Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания

"Сыграем на гармошке" - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону - медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение - вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону - медленно выдохнуть. Повторить 3 - 4 раза.

"Трубач" - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося "ту-ту-ту" (10 - 15 сек).

"Жук" - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук - "ж-ж-ж", одновременно опуская руки вниз.

"Шину прокололи" - сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине - "ш-ш-ш".



Одним из важнейших элементов оздоровления дошкольников является *обучение их рациональному дыханию, способствующему сохранению и укреплению здоровья*

Учитель-логопед высшей квалификационной категории  
Горидько Ольга Геннадиевна