

## Дыхательные игры и упражнения для дошкольников

Выполнение дыхательных упражнений не только влияет на формирование правильного речевого дыхания, но и способствует профилактике заболеваний ЛОР-органов. Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков!

Упражнения дыхательной гимнастики проводятся ежедневно в течении 5-10 минут.

Для проведения игр и упражнений на дыхание необходимо соблюдать следующие условия:

- \* Не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате.
- \* Не заниматься после еды (только через 1,5--2 часа).
- \* Занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений.
- \* Не переутомляться, при недомогании отложить занятия.

Запомните **параметры правильного ротового выдоха**:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос – «набираем полную грудь воздуха»;
- выдох происходит плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);
- выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

Нельзя много раз повторять упражнения, так как это может привести к головокружению!

Полезно ежедневно выполнять с ребенком дыхательные упражнения и игры:

- дуть на легкие шарики, бумажные полоски; играть на детских музыкальных духовых инструментах;
- надувать воздушные шарики, пускать мыльные пузыри;
- сдувать со стола ватные или бумажные пушинки в определенном направлении (игра в «Футбол»);
- дуть вверх, не давая упасть вниз пушинке, ватке, воздушному шарiku и т. д.

### ***Вертушка***

Перед началом игры подготовьте игрушку-вертушку. Можно изготовить ее самостоятельно при помощи бумаги и деревянной палочки.

Покажите ребенку вертушку. На улице продемонстрируйте, как она начинает вертеться от дуновения ветра. Затем предложите подуть на нее самостоятельно:

— Давай сделаем ветер — подуем на вертушку. Вот как завертелась!

### ***Ветерок***

Перед началом игры необходимо подготовить «метелочки». Для этого прикрепите полоски цветной бумаги к деревянной палочке. Педагог предлагает поиграть с метелочкой. Показывает, как можно подуть на бумажные полоски, потом предлагает подуть ребенку.

— Представь, что это волшебное дерево. Подул ветерок — и зашелестели на дереве листочки! Вот так! А теперь ты подуй!

### ***Лети, бабочка!***

Перед началом занятия к каждой бумажной бабочке привяжите нитку длиной 20—40 см, нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребенка. Дети дуют на бабочек, заставляя их «лететь».

### ***День рождения***

— У мишки сегодня день рождения. Ему исполняется один (или больше) год. Давай поздравим мишку! Вот праздничный торт со свечками — помоги мишке задуть свечи. (Когда ребенок задувает свечу, следите, чтобы выдох был длительным, сильным и плавным.)

### ***Воздушный шарик***

Повесьте воздушный шарик на уровне лица ребенка. Подуйте на шар так, чтобы он высоко взлетел, затем предложите подуть ребенку.

Возможен более сложный вариант игры. Подбросьте воздушный шарик вверх.

Предложите ребенку подуть на шарик несколько раз так, чтобы он подольше не опускался на пол.

### ***Мыльные пузыри***

Поиграйте с ребенком в мыльные пузыри: сначала взрослый выдувает пузыри, а ребенок наблюдает и ловит их. Затем предложите ребенку выдуть пузыри самостоятельно. Можно самостоятельно изготовить жидкость для мыльных пузырей: добавить в воду немного жидкости для мытья посуды и сахара. Не забывайте следить за безопасностью ребенка — не позволяйте пробовать и пить жидкость.