

**Мастер-класс
по дыхательной
гимнастике
для родителей
детей
дошкольного
возраста**



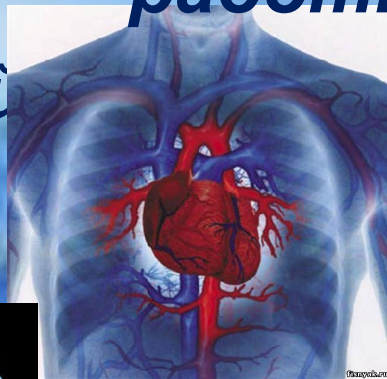


Дыхательные упражнения для детей

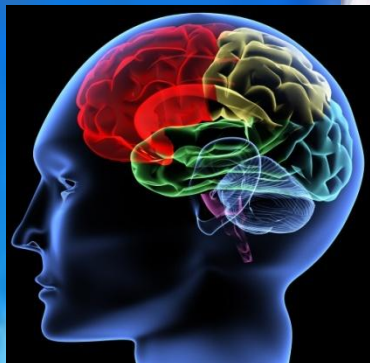
Заболевания дыхательной системы у детей относятся к достаточно распространенным патологиям. Лечение лекарственными препаратами не всегда оправдано, кроме того, медицинские средства оказывают много побочных действий. В такой ситуации помочь малышу и его родителям могут дыхательные упражнения для детей.

**Польза дыхательных
Улучшение
упражнений
работы:**

**Сердечно-сосудистой
системы**



**Головног
о мозга.**



**Нервной
системы.**



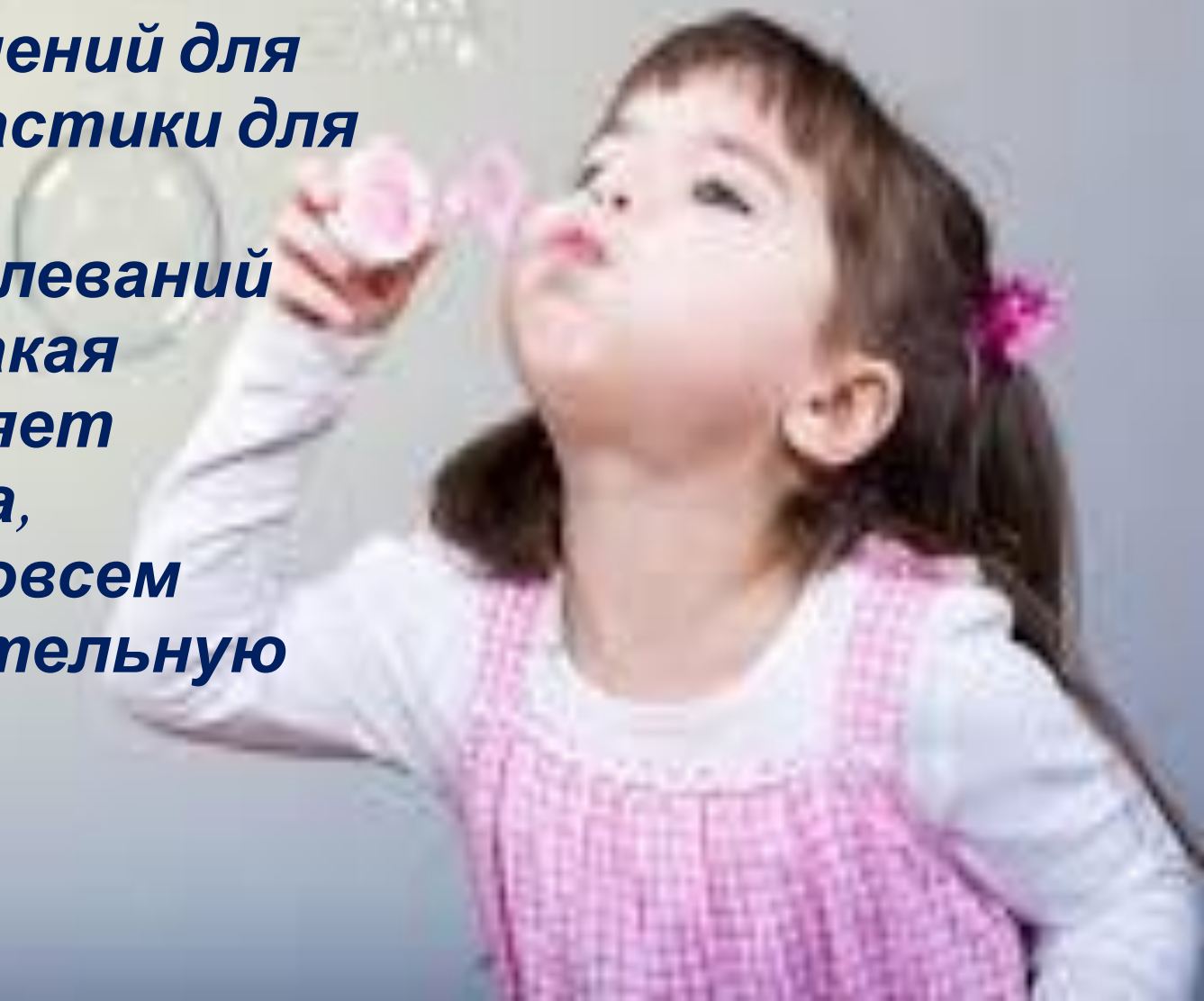
**Легки
х.**




**Органов
пищеварения.**



Выполнение упражнений для дыхательной гимнастики для детей – отличная профилактика заболеваний органов дыхания. Такая гимнастика укрепляет иммунитет ребенка, развивает еще не совсем совершенную дыхательную систему малыша.





**Противопоказа
ния**
Такую гимнастику не
рекомендуется делать
тем деткам, которые
имеют:

- выраженный остеохондроз позвоночника в шейно-грудном отделе,
- травмы позвоночника или головного мозга,
- высокое артериальное, глазное или внутричерепное давление,
- частые кровотечения.

Как правильно проводить дыхательную гимнастику?

После последнего приема пищи должно пройти не менее часа.



В теплое время года дыхательные упражнения для детей лучше всего проводить на свежем воздухе.

В холодный период перед началом занятий следует

С помощью дыхательной гимнастики ребенка учат дышать правильно – при вдохе максимально наполнять воздухом легкие, расширяя грудную клетку, а на выдохе легкие освобождают от избыточного воздуха, буквально выталкивая его сжиманием легких.

Специалисты рекомендуют делать упражнения для дыхательной гимнастики для детей по 10-15 минут два раза в

Можно выполнять дыхательную гимнастику в начале комплекса физических упражнений, утренней зарядки. А можно заниматься дыханием отдельно



Важно во время выполнения дыхательной гимнастики следить за малышом, чтобы не пропустить симптомы гипервентиляции легких, такие как:

- изменение цвета лица,
- учащенное дыхание,
- чувство покалывания в конечностях,
- дрожание кистей рук.

При появлении таких признаков, занятие необходимо прекратить.

В случае если у ребенка начинает кружиться голова во время выполнения упражнений, делают следующее: ладошки складывают «ковшиком» вместе, подносят их к лицу и малыш глубоко в них дышит несколько раз. Затем можно продолжать дыхательную



Развитие грудобрюшного типа дыхания с включением элементов дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой

УПРАЖНЕНИЕ 1. ВЫПОЛНЕНИЕ ПАРЫ БЫСТРЫХ ВДОХОВ

УПРАЖНЕНИЕ 2. ВЫПОЛНЕНИЕ ПАРЫ БЫСТРЫХ ВДОХОВ ПРИ ПОВОРОТЕ ГОЛОВЫ ВПРАВО-ВЛЕВО

УПРАЖНЕНИЕ 3. ВЫПОЛНЕНИЕ ПАРЫ БЫСТРЫХ ВДОХОВ ПРИ ПРИКОСНОВЕНИИ ЛАДОНИ К ПРАВОМУ-ЛЕВОМУ УХУ И МЕДЛЕННОМ ПОВОРОТЕ ГОЛОВЫ В ПРОТИВОПОЛОЖНУЮ СТОРОНУ

УПРАЖНЕНИЕ 4. ВЫПОЛНЕНИЕ ПАРЫ БЫСТРЫХ ВДОХОВ ПРИ ПОДНЯТИИ ПОДБОРОДКА

УПРАЖНЕНИЕ 5. ВЫПОЛНЕНИЕ ПАРЫ БЫСТРЫХ ВДОХОВ ПРИ НАКЛОНЕ ГОЛОВЫ К ПРАВОМУ-ЛЕВОМУ ПЛЕЧУ

Развитие фонационного выдоха

УПРАЖНЕНИЕ 1. ВЫПОЛНЕНИЕ ПАРЫ БЫСТРЫХ ВДОХОВ И ПРОПЕВАНИЕ ГЛАСНОГО НА ВЫДОХЕ

УПРАЖНЕНИЕ 2. ВЫПОЛНЕНИЕ РОТОВОГО ВДОХА

УПРАЖНЕНИЕ 3. ВЫПОЛНЕНИЕ РОТОВОГО ВДОХА ПРИ ПОДНЯТИИ РУК ВВЕРХ И ПРОПЕВАНИЕ НА ВЫДОХЕ ГЛАСНОГО ЗВУКА ПРИ МЕДЛЕННОМ ВОЗВРАЩЕНИИ РУК В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ 4. ВЫПОЛНЕНИЕ РОТОВОГО ВДОХА И ПЕНИЕ НА ВЫДОХЕ ГЛАСНОГО ЗВУКА С ИЗМЕНЕНИЕМ СИЛЫ ГОЛОСА

УПРАЖНЕНИЕ 5. ВЫПОЛНЕНИЕ РОТОВОГО ВДОХА И ДЛИТЕЛЬНОЕ ПЕНИЕ НА ВЫДОХЕ ГЛАСНОГО ЗВУКА

Развитие речевого дыхания

УПРАЖНЕНИЕ 1. ВЫПОЛНЕНИЕ РОТОВОГО ВДОХА И НА ВЫДОХЕ ПРОИЗНЕСЕНИЕ НАРАСПЕВ СЛОГА

УПРАЖНЕНИЕ 2. ВЫПОЛНЕНИЕ РОТОВОГО ВДОХА И НА ВЫДОХЕ ПРОИЗНЕСЕНИЕ ДВУСЛОЖНОГО СЛОВА

УПРАЖНЕНИЕ 3. ВЫПОЛНЕНИЕ РОТОВОГО ВДОХА И НА ВЫДОХЕ ПРОИЗНЕСЕНИЕ ТРЁХСЛОЖНОГО СЛОВА

УПРАЖНЕНИЕ 4. ВЫПОЛНЕНИЕ РОТОВОГО ВДОХА И НА ВЫДОХЕ ПРОИЗНЕСЕНИЕ ФРАЗЫ, СОСТОЯЩЕЙ ИЗ ДВУХ СЛОВ

УПРАЖНЕНИЕ 5. ВЫПОЛНЕНИЕ РОТОВОГО ВДОХА И НА ВЫДОХЕ ПРОИЗНЕСЕНИЕ ФРАЗЫ, СОСТОЯЩЕЙ ИЗ ТРЁХ СЛОВ

УПРАЖНЕНИЕ 5. ВЫПОЛНЕНИЕ РОТОВОГО ВДОХА И НА ВЫДОХЕ ПРОИЗНЕСЕНИЕ ФРАЗЫ, СОСТОЯЩЕЙ ИЗ ЧЕТЫРЁХ СЛОВ

УПРАЖНЕНИЕ 6. ПРОИЗНЕСЕНИЕ НАРАСПЕВ СТИХОТВОРНЫХ ФРАЗ

УПРАЖНЕНИЕ 7 ПРОИЗНЕСЕНИЕ ФРАЗ ПРОЗАИЧЕСКОГО ТЕКСТА

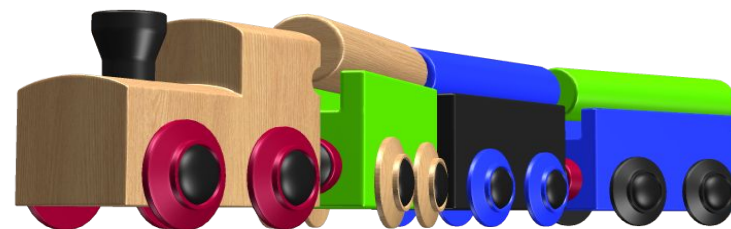
***Комплекс
дыхательных упражнений***

*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, ИМИТИРУЯ
СОГНУТЫМИ РУКАМИ
ДВИЖЕНИЯ КОЛЕС
ПАРОВОЗА, ПРОИЗНОСЯ ПРИ
ТОМ «ЧУХ-ЧУХ» И
ЗМЕНЯЯ 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).





«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); 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).

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





« Ворон » - сесть
прямо, быстро
поднять руки через
стороны вверх –
выдох, медленно
опустить руки –
выдох. Произнести:
«кар»!



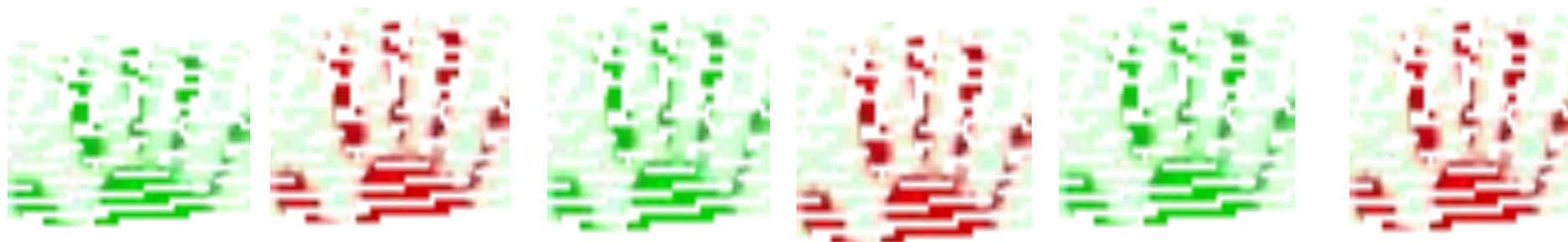
«Покатай карандаш»

- 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.





**«Шину
прокололи»** -
сделать легкий вдох,
выдыхая, показать, как
медленно выходит
воздух через прокол
в шине – «ш-ш-ш».



Спасибо за внимание!

