

Дыхательная гимнастика для детей 2-3 года.

**Дыхательная гимнастика для детей 2-3 года.**

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система-это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

При проведении занятий необходимо соблюдать следующие требования:

-выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;

-проводить занятия в хорошо проветренном помещении;

-заниматься до еды

-дозировать количество и темп проведения упражнений

-вдыхать воздух через рот и нос, а выдыхать через рот

-в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди (плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе)

-нельзя много раз повторять упражнения, так это может привести к головокружению

Предлагаю вашему вниманию дыхательные упражнения для детей раннего возраста ( 2-3 года).

**«Пой со мной»**

Цель: развитие правильного речевого дыхания посредством пропевания на одном выдохе гласных звуков А, О, У, И, Э.

Ход игры: педагог предлагает детям вместе с ним спеть «песенки»

-Давайте споём песенки. Вот первая песенка А-А-А-А. Набирайте побольше воздуха, сделайте глубокий вдох, песенка должна быть длинная.

Потом вторая песенка со звуком О, и так далее.

Во время игры педагог следит за чётким произношением.

**«Сдуй снежинку»**

Цель: формирование плавного длительного выдоха, активизация губных мышц

Ход игры: педагог раскладывает на столе кусочки ваты и предлагает детям подуть на неё

- Представьте что сейчас зима, на улице падает снежок. Давайте подуем на снежинки!

**«Часики»**

-Часики вперёд идут, за собою нас ведут

И.П. Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.

1. взмах руками вперёд - «тик» - вдох

2.взмах руками назад - «так» - выдох

**«Петух»**

-Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг!

И. п. встать прямо, ноги врозь, руки опустить.

1. Поднять руки в стороны - вдох

2. хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» - выдох

**«Удивимся»**

-Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть!

И. п. встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох

1. медленно поднять плечи, одновременно сделать выдох

2. и .п.

**«Вырасти большой»**

-Вырасти хочу скорей, добро делать для людей!

И. п. основная стойка

1. поднять руки вверх, потянуться, подняться на носочки - вдох

2. опустить руки в низ, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «У-х-х»

**«Надуй шарик»**

-Сегодня всё ликует! В руках у детворы от радости танцуют воздушные шары!

И. п. ребенок сидит или стоит

1. «надувая шарик», широко разводит руки в стороны – вдох

2. затем медленно сводит руки, соединяя ладони под грудью - выдох, произнести ффф.

3. «шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши

4. «из шарика выходит воздух» - произнести «шшш»

**«Ушки»**

-Ушки слышать всё хотят про зверей и про ребят!

И. п. основная стойка

1. наклон головы вправо-вдох

2. наклон головы влево-выдох

**«Пузырики»**

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

«**Насосик**»

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

**«Самолет»**

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт  (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

**«МЫШКА И МИШКА»**

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

**«ВЕТЕРОК»**

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

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

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

**«КУРОЧКИ»**

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

**«ПЧЁЛКА»**

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим…)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

**«КОСИМ ТРАВУ»**

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Привожу пример еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.

**Часики.**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

**Трубач.**

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

**Петух.**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

**Каша кипит.**

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

**Паровозик.**

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

**На турнике.**

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

**Шагом марш!**

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

**Летят мячи.**

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

**Насос.**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

**Регулировщик.**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

**Вырасти большой.**

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

**Лыжник.**

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

**Маятник.**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

**Гуси летят.**

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».

**Семафор.**

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.