

Игровые приёмы дыхательной гимнастики.

Предлагаю вам познакомиться с некоторыми игровым приёмом дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным сопровождением.

«Ёжик»

Ежик добрый, не колючий,	<i>Поворот головы вправо, шумный вдох носом.</i>
Посмотри вокруг получше.	<i>Поворот головы влево, выдох через полуоткрытый рот.</i>

«Носик»

Мы немного помычим	<i>Сделать вдох носом, на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м»,</i>
И по носу постучим.	<i>одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.</i>

«Петушок»

Крыльями взмахнул петух,	<i>Встать прямо, ноги слегка расставить, руки в стороны</i>
Всех нас разбудил он вдруг.	<i>вдох, а затем хлопнуть ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку» повторить 5-6 раз</i>

«Каша кипит»

Сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди, втягивая живот и набирая воздух в грудь, выдох – опуская грудь и выпячивая живот, при выдохе громко произносить «ф-ф-ф».

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой включает много упражнений, однако базовыми из них являются три – «Ладонки», «Погончики» и «Насос». Эти упражнения присутствуют во всех специализированных комплексах, направленных на профилактику и лечение тех или иных заболеваний.

Упражнение «Ладонки»

Исходное положение – стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от себя. Сжимайте ладони в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи. После завершения серии из 8 вдохов, ненадолго передохните и повторите упражнение (всего 4 серии по 8 вдохов).

Упражнение «Погончики»

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустите руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причем в этот момент старайтесь с максимальной силой напрягать кисти и плечи. Сделайте 4 серий по 8 вдохов.

Упражнение «Насос»

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч. Громко вдохните и медленно наклонитесь, а затем так же медленно вернитесь в исходное положение, словно если бы вы работали насосом. Сделайте 4 серии по 8 вдохов.

Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми можно и нужно проводить статичные дыхательные упражнения в положении сидя на стуле. С некоторыми из них я вас сейчас познакомлю и расскажу об особенностях их выполнения.

«Кораблик»

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ребенок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу». А мы попробуем выполнить тоже, но без воды.

«Снегопад»

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребёнку устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребёнку. Пусть он правильно её сдует.

«Живые предметы»

Возьмите любой карандаш, фломастер, катушку из-под ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность стола. Предложите ребёнку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.

«Пузырьки»

Эта игра, которую почти все родители считают баловством и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

«Фейерверк»

Та же игра, только вместо стаканчика пластиковая бутылка с конфетти, в пробке проделывается дырочка и вставляется трубочка

для коктейля. Ребенок, дуя в трубочку, приводит в движение конфетти.

«Дудочка»

Используем всевозможные свистки, дудочки, детские музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки. Дует в них.

«Фокус»

Это упражнение с кусочками ваты. Вата кладётся на кончик носа, ребёнку предлагается вытянуть губу вперед и подуть. Ватка в идеале должна взлететь вверх.

«Бабочка»

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой привяжите нитку на уровне лица ребёнка. Затем предложите подуть на бабочку, чтобы она «взлетела»

«Рисуем на песке»

Ребёнку предлагается дуть в трубочку - соломенку на сухой песок, который мы положили на поднос так, чтобы нарисовать какие-нибудь предметы или найти дорожку к предмету. Дуть нужно долго, потихоньку, аккуратно.

Так же можно налить воду, желательно цветную, на белый лист бумаги и через трубочку разогнать воду по листку, изображая какой-нибудь предмет.

«Горох»

Что-то спряталось на дне,
Но пока не видно мне.
На горох подую я,
И скажу, что там друзья.

На дно неглубокой тарелки приклеить или положить картинку, насыпать горох. Задача ребенка - раздуть горох с середины и увидеть картинку.

«Акробат»

В цирк сейчас я поиграю,
Представленье начинаю.
Акробатом смелым стану-
Проползу и не устану.

На натянутой леске повесить бумажного акробата. Дети дуют и помогают ему перебраться на другую сторону.

«Футбол»

Из кусочка ваты или салфетки скатайте шарик – это будет мяч. Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь забить «гол».

«Веселые шарики»

Для игры понадобится легкий пластмассовый шарик, например - для настольного тенниса. Положим шарик на стол или на пол и предложите ребенку с силой подуть на него – так, чтобы он укатился как можно дальше. Можно устроить соревнование: кто дальше откатит шарик.

«Греем руки»

Предложите ребёнку контролировать выдох ладошками (тыльной стороной) – дуем на ладошки. Если «ветерок» холодный и воздушная струя узкая. При теплом «ветерке», «летний», воздушная струя широкая, ладошки греются.