

Консультация для родителей «Игровая дыхательная гимнастика, способствующая формированию правильного физиологического дыхания и профилактике заболеваний верхних дыхательных путей у детей с особыми возможностями здоровья»

Основная задача ФГОС ДО – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. При обследовании детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья выявилось, что более чем у половины нарушено носовое дыхание. Дети с указанной патологией быстро утомляются, у них снижается устойчивость как к физическим, так и к умственным нагрузкам. В таком состоянии отмечается снижение общего мышечного тонуса и тонуса речевых мышц, нарушается механизм речевого дыхания, что приводит к ухудшению автоматизации речевых звуков. Среди разнообразных форм и методов, используемых в педагогическом процессе для оздоровления детей, важнейшее значение, как известно, придается игре, игровой деятельности. При разработке оздоровительно-развивающих игр, акцентировалось внимание, прежде всего на новых формах игровой деятельности детей – играх на формирование правильного физиологического дыхания. Их можно проводить как часть занятия или как физкультминутки каждым специалистом, работающим с детьми, а так же родителями в домашних условиях и на прогулках. Материал для игр и игровых упражнений можно сделать своими руками.

Игры, формирующие правильные навыки физиологического дыхания у детей дошкольного возраста на основе технологий врача Константина Павловича Бутейко, педагога – фонатора Александры Николаевны Стрельниковой, Александра Сергеевича Галанова, помогут развить у детей правильное дыхание, сформировать сильную воздушную струю, которая необходима для произношения многих звуков, а еще доставить детям положительные эмоции:

Игра «Сдуем листочки (снежинки, бабочки и т.д.)»

Цель: формирование навыков правильного носового дыхания, направленной воздушной струи, развитие артикуляционной моторики, координация движений в пространстве.

Материал: обруч, к которому прикреплены на ниточках листочки (снежинки, бабочки и т. д.)

Ход игры. Педагог предлагает детям превратиться в листочки (говорит слова: «Покружись, покружись и в листочки превратись»), встать вокруг обруча и

правой рукой взяться за него. Взрослый читает стихотворение, а дети идут по кругу.

Листья желтые летят,

Словно зонтики кружат.

Ветер дунул: раз, два, три,

Оторвался от земли.



На слова взрослого: «Ветер задул сильный, сильный» - дети, сделав глубокий вдох через нос, поднимают обруч вверх и, сложив губы узкой трубочкой, сильным выдохом дуют на листочки, опуская обруч вниз. Повторяется 3 раза.

После слов взрослого «Разлетайтесь листочки» - дети разбегаются в разных направлениях.

После слов взрослого «Ветер стих. Возвращайтесь листочки в кружок» - дети снова встают вокруг обруча. Игра повторяется 2 раза.

Стихотворение про снежинки:

Летят и кружатся снежинки

И в небе радостно танцуют.

На солнышке горят искринки,

Волшебник добрый их рисует.

Игровое упражнение «Одуванчик».

Цель: формирование навыков правильного дыхания, направленной воздушной струи, развитие слухового восприятия.

Материал: пластмассовые палочки для воздушных шариков, обмотанные зеленой нитью, белые шарики для настольного тенниса.

Ход игрового упражнения. Выполняется сидя на полу или на корточках. В раскрытых ладонях дети держат палочки, в конусе которых находится теннисный шарик (одуванчик). На слова педагога: «Я шарик пушистый, белею в поле чистом» дети делают глубокий вдох через нос. На слова педагога «А дунул ветерок – остался стебелек» - сильным выдохом сдувают теннисный шарик (одуванчик) с палочки.

Игровое упражнение «Горох».

Цель: формирование навыков правильного дыхания, развитие зрительного восприятия.

Материал: на дно неглубокой тарелки приклеить или положить картинку, насыпать горох.

Ход игрового упражнения. Дети сидят за столами. Перед ними тарелочки с горохом. Педагог произносит слова:

Что-то спряталось на дне,

Но пока не видно мне.

На горох подую я,

И скажу, что там друзья.

Дети, сделав вдох носом, раздувают горох с середины тарелочки и видят картинку.

Игровое упражнение «Ленивый жук»

Цель: координация движений, развитие мелкой моторики, формирование ритмичного глубокого дыхания, автоматизация звука «ж» через графическое изображение звука, формирование долгого звука.

Материал: карточки – рисунки с тактильными линиями.

Ход игрового упражнения. Педагог раздает детям карточки и читает стихотворение. Дети делают глубокий вдох носом, на выдохе ведут пальчиком по линии и протягивают звуки голосом.

Я немножко пожужжу («жж – жж»).

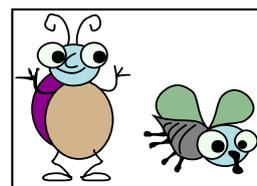
На ромашке полежу («жжж – жж»).

Муха в воздухе летает («вз – взз»).

Я на муху погляжу (дети показывают рукой полет мухи «вз – взз»).

Поглядел и есть пора («жж – ням, жж – ням»).

На обед у нас кора («ням – ням – ням – ням – ням»).



Пожую, спою жужжалку («жу»).

И улягусь до утра («жж – СС»).

(В. Фишкин).

Игра: «Перенеси мамины покупки».

Цель: тренировка носового дыхания, смыкания губ, координации движений.

Материалы: два стула, листы бумаги, муляжи продуктов питания (овощей, фруктов) три-пять штук.

Ход игры. Взрослый предлагает детям перенести мамины покупки по дорожке (из листов бумаги) из магазина (от одного стула) домой (до другого стула). При этом, взяв покупку, нужно надуть щеки, а придя «домой» хлопнуть себя по щекам. Ребенок берет в руки покупку, надувает щеки и идет по дорожке. На другой стороне оставляет покупку на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается по дорожке обратно. Затем начинает снова, пока не перенесет все покупки. Взрослый следит за точностью выполнения правил игры.

Игра «Ветер».

Цель: координация движений, усвоение понятий «налево», «направо», «вверх», «вниз», формирование ритмичного глубокого дыхания.

Ход игры. Взрослый предлагает поиграть в «ветер». Читает стихи и предлагает детям делать в ритм их движения:

Я ветер сильный, я лечу,	(Руки опущены, ноги слегка
Лечу куда хочу:	расставлены, вдох через нос).
Хочу – налево посвищу,	(Повернуть голову налево, сделать
	губы трубочкой и подуть).
Могу подуть направо,	(Голова прямо – вдох через нос, голова
	направо – выдох, губы трубочкой).
Могу подуть вверх -	(Голова прямо – вдох через нос
В облака,	поднять голову – спокойный глубокий

выдох через рот).

Могу подуть вниз - (Голова прямо – вдох через нос
На землю, опустить голову, подбородком
касаясь груди – выдох через рот).

А пока – я тучи разгоню. (Круговые движения руками).

Игры: «Корова и кошка», «Мышка и мишка».

Цель: формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Ход игры. Взрослый показывает движения и произносит слова:

У коровы (мишки) дом огромный	(Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох).
У кошки (мышки) – очень Маленький.	(Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш-ш»).
Кошка (мышка) ходит в гости	(Ходьба в разных направлениях).
К корове (мишке),	
Корова (мишка) к кошке (мышке)	
Не попадет.	

Игра «Самолетик – самолет»

Цель: формирование правильного дыхания (его глубины, ритма), укрепление мышц рук и грудной клетки, усвоение понятий «налево», «направо», координации движений в пространстве.

Ход игры. Взрослый показывает, как играть в «самолет»: разводит руки в стороны ладонями вверх, поднимает голову вверх – вдох. Делает поворот в сторону, произнося «ж-ж-ж-ж», - выдох, стоит прямо, опустив руки, - пауза и т. д. Ребенок повторяет за взрослым 2 – 3 раза. Затем взрослый читает

стишок, а ребенок делает движения самостоятельно по 2 – 4 раза в каждую сторону в ритме стиха.

Самолетик – самолет	(Ребенок разводит руки в стороны
Отправляется в полет.	ладонями вверх – вдох).
Жу – жу – жу,	(Делает поворот вправо и
Жу – жу – жу,	выдох «ж – ж – ж – ж»).
Постою и отдохну.	(Встает прямо, опустив руки – пауза).
Я налево полечу,	(Поднимает голову – вдох).
Жу – жу – жу,	(Делает поворот влево и
Жу – жу – жу,	выдох «ж – ж – ж – ж»).
Постою и отдохну.	(Встает прямо и опускает руки – пауза).

Игра «Поезд»

Цель: улучшение функции дыхания, умение действовать в коллективе, реагировать на сигнал.

Ход игры. Дети становятся в затылок друг другу. Стоящий впереди изображает паровоз. Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку (глубокий вдох через нос, затем выдох (произнося «гу – гу»), они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов: «Поезд приехал на станцию», дети замедляют ход и начинают пятиться до сигнала «Приехали».

Игра: «Совушка – сова».

Цель: развитие коррекции движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).

Ход игры. Дети садятся полукругом перед взрослым. По сигналу взрослого: «День», дети – «совы» медленно поворачивают головы влево и вправо. По сигналу: «Ночь» - дети смотрят вперед, взмахивают руками – «крыльями».

Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «ууффф». Повторяют 2 – 4 раза.

Игра «Куры».

Цель: укрепление мышечного «корсета» позвоночника, формирование дыхательного акта (его глубины, ритма), развитие внимания, выдержки, формирование правильной осанки.

Ход игры. Ребенок стоит, наклонившись, свободно весив руки – «крылья» и опустив голову. Произносит: «Так – так – так», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи – вдох. Взрослый делает это движение вместе с ребенком 3 – 5 раз.

Игра «Косари».

Цель: развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.

Ход игры. Взрослый предлагает ребенку покосить траву. Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Взрослый читает стихи и «косит», а ребенок со звуком «зу» переводит руки махом в сторону (влево – выдох, затем вперед, вправо – вдох):

Зу – зу, зу – зу,

Косим мы траву.

Зу – зу, зу – зу,

И налево взмахну.

Зу – зу, зу – зу,

И направо вмахну.

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу – зу, зу – зу.

Затем взрослый и ребенок встряхивают руки в расслабленном состоянии и повторяют игру 3 – 4 раза. Эту игру можно использовать и по теме «Домашние животные».

Игровое упражнение «Трубочист».

Цель: тренировка правильного дыхания (ритмичное, полное, с правильным выдохом), развитие координации движений.

Ход упражнения. Исходное положение – стоя. Взрослый внятно читает стихи, а дети делают упражнения: поднимают руки вверх (вдох через нос), затем, согнув их в локтях, кисти сжимают в кулаки, с силой опускают вниз (выдох через рот). Повторить 3 – 4 раза.

Вот веселый трубочист,

Он трубы чистит, чистит.

Руки ходят вверх и вниз,

И крепко сжаты кисти.

Игра «Переезд».

Цель: улучшение глубины и ритма дыхания, укрепление мышц рук, пояса верхних конечностей, грудной клетки, тренировка координации движений, умение согласовывать свои действия с действиями других участников игры.

Материал: мяч.

Ход игры. Дети садятся на коврик в круг. Взрослый бросает мячик кому-нибудь из детей. Дети перебрасывают мяч друг другу по очереди, называя предметы мебели (посуды, одежды, обуви). Когда мяч возвращается к первому ребенку, он кидает его взрослому – это «погрузка предметов мебели (посуды, одежды, обуви) на поезд». Затем дети произносят: «Гу – гу – гу» - поезд движется, и ребята делают круговые движения руками. Через 2 – 3 минуты останавливаются, говорят: «Ш – ш – ш» - поезд приехал. После этого начинается выгрузка предметов мебели (посуды, одежды, обуви): те же движения, что и при погрузке. Взрослому необходимо обращать внимание на правильную осанку и чтобы при звуке «ш – ш – ш» губы складывались в трубочку. Если кто – то из детей не говорит, то за него предметы мебели (посуды, одежды, обуви) называет взрослый.

Игра «Пчелка».

Цель: формирование правильного дыхания (глубины и ритма), укрепление мышц рук, пояса верхних конечностей, развитие внимания.

Ход игры. Взрослый предлагает поиграть в «пчелку». Ребенку показывают, что надо сидеть прямо, скрестив руки на груди, опустив голову. Со слов

взрослого: «Пчела сказала – «жу – жу – жу» ребенок ритмично сжимает обеими руками грудную клетку и произносит: «Ж – ж – ж» на выдохе, и вместе со взрослым на вдохе разводит руки в стороны и, расправляя плечи, говорит: «Полечу и пожужжу, детям меда принесу». Встает и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате и снова садится на прежнее место. Игра повторяется 4 – 5 раз. Взрослому необходимо следить, чтобы вдох был через нос и дыхание было глубоким.