

## Оздоровление детей

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание - основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3 - 6 мин, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать - через рот;
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать - длительно и экономно;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 - 3 сек.

## 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 коле паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя 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); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; 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).

**"Маятник"** - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед - выдох, возвратиться в исходное положение - вдох. Повторить 3 - 4 раза.

**"Охота"** - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)

**"Шарик"** - представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 - 5 медленно выдохнуть.

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

**"Ворона"** - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх - вдох, медленно опустить руки - выдох. Произнести: кар-р-р!

**"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.

**"Пилка дров"** - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.

**"Дровосек"** - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнести "ух". Повторить 6 - 8 раз.

**"Сбор урожая"** - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки - вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз - выдох. Повторить 3 - 4 раза.

**"Комарик"** - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик - "з-з-з"; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох - и поворот в другую сторону.

**"Сыграем на гармошке"** - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону - медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение - вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону - медленно выдохнуть. Повторить 3 - 4 раза.

**"Трубоч"** - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося "ту-ту-ту" (10 - 15 сек).

**"Жук"** - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук - "ж-ж-ж", одновременно опуская руки вниз.

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