

Игры и упражнения для развития физического и речевого дыхания

Всем известно, что дышать надо через нос. Казалось бы, нет правила проще этого. Но, достаточно часто у детей нарушено носовое дыхание (аденоиды, хронический ринит, гипертрофия небных миндалин), что, в свою очередь, затрудняет процесс обучения, как дошкольников, так и школьников. От того, правильно дышит ребенок или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие.

Почему вредно дышать через рот?

- воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода;
- изменяется голос, произношение, речь в целом. Ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно;
- ребенку становится труднее прожевывать пищу;
- обоняние притупляется, пропадает аппетит.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Научиться правильному дыханию можно с помощью дыхательной гимнастики - специально подобранных игр и упражнений.

Варианты игр и упражнений для формирования дыхания

Упражнение «Часики»

Тик-так, тик-так,
Ходят часики вот так:
Наклон влево, наклон вправо,
Наклон влево, наклон вправо.



Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки опустить. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклониться вправо, легко хлопнуть правой рукой по левому боку - вдох. Вернуться в исходное положение - полный выдох (живот втянуть, расслабиться). То же в другую сторону.

Упражнение «Снежинки»

С неба падают зимою
И кружатся над землёю
Легкие пушинки,
Белые снежинки.



Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на вату (выдох). Струя длинная и холодная, не надувая щек при выдохе.

Упражнение «Повороты»



Боком- боком, боком- боком
Ходит галка мимо окон.
Ветром вся взъерошена,
Снегом запырошена.

Выполняются стоя, руки на поясе, повороты туловища в стороны, влево поворот- вдох, вправо- выдох.

Игра «Колобок»

Колобок, колобок
Ты румяный бочок,
По дорожке ты катись,
Лесных зверей берегись.



В невысокой коробке сделать макет леса с дорожкой и зверями. Ребенок должен помочь колобку- теннисному шарикун прокатиться по тропинке и убежать от зверей.

Игра «Задуй свечи»



Свечи я задуть хочу,
Всех сейчас я научу.
Полной грудью я вдохну,
И все свечи потушу.

Кто больше потушит свечей с одного выдоха, тот и выигрывает.