

Дыхательная и пальчиковая гимнастика как средство оздоровления детей дошкольного возраста.

Дыхательная гимнастика.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Стоит обратить внимание на часто болеющих, имеющих различные речевые нарушения детей. Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще.



Основные задачи дыхательных упражнений на музыкальных занятиях:

- Укреплять физическое дыхание детей (без речи)
- Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох)
- Тренировать силу вдоха и выдоха.
- Развивать продолжительный выдох.

Лечебное воздействие:

- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочные ткани;
- Способствует восстановлению центральной нервной системы;
- Улучшает дренажную функцию бронхов;
- Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- Исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать определённые правила:

- Вдох – громкий, короткий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгать носом, как бы нюхая).
- Выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно). О выдохе думать запрещено. Воздух должен сам уходить после каждого вдоха.

«Упражнение с помощью кистей рук»

- 1.Короткий вдох (руки перед собой, кисти развернуты к себе)
 - 2.Короткий выдох (во время выдоха кисти отвернуть от себя)
- Чередовать 5 раз.



«Задувание свечей» (порционное дыхание)

1. Голова прямо. Перед глазами 5 пальцев (5 свечей)
2. Быстрый и резкий вдох носом,
3. Задувать по одной свечке (делить вдохнувший воздух на 5 резких, коротких выдохов)
4. Повторять упражнение можно от 3-5 раз, прибавляя по одной свечке (5 свечей, 6 свечей и т.д.)



«Листопад»

Из тонкой двухсторонней цветной бумаги вырезаем желтые, красные, оранжевые «осенние листочки», а также готовим пластмассовое ведерко. Раскладываем листочки на столе, затем предлагаем ребенку подуть на них, пока все они не окажутся на полу, а затем собираем в ведёрко: «Представь, что сейчас осень. Красивые листочки падают с деревьев. Подул ветер-разбросал все листочки по земле! Давай сделаем ветер – подуем на листья». Игру можно повторить несколько раз.

«Раздувание костра»

Резкий короткий вдох, выдох медленный, долгий, на диафрагме. Дуть, как будто боитесь погасить слабенький огонек, но нужно его раздуть, что бы получить большое костер.

«Карлсон»

Заводить мотор, вибрируя губами, делать одну пробуксовку в низу, после чего карлсон взлетает (рукой показать вверх, голосочек сделать тоньше). Пробуксовки можно добавлять.

«Крыска»

Вдох носом, произносить звук – Е - на близком посыле и на улыбке, как будто скользя сверху вниз.

«Надувание шарика»

Ручки на животе, при вдохе носом ребятам нужно надуть шарик, который находится в животике и сдуть шарик, выдыхая воздух через рот.



Упражнение с буквой - С-

Резкий и глубокий вдох, перед глазами ладошка на расстоянии 3 см ото рта. Произносить долгий звук – С - так, что бы на ладошку не попадал воздух при произношении. Акцентировать внимание детей на ощущение столбика в животе, запоминать такие ощущения, как твердеет животик. Таким он должен быть и при пении.



«Насос»

Наклон 90 градусов, колени присогнуты, руки внизу. Резкий вдох носом - руки подтягиваются к груди, затем руки выпрямляются вниз с резким выдохом всего воздуха.

Пальчиковая гимнастика.



Для чего нужна пальчиковая гимнастика?

- Стимулирует развитие речи, способствует улучшению артикуляционных движений
- Развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи
- Малыш учится концентрировать свое внимание и правильно его распределять
- Развивается память ребенка
- Развивается воображение и фантазия
- Кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость исчезает скованность движений

Рекомендации по проведению пальчиковых игр:

- перед игрой с ребёнком необходимо обсудить ее содержание, сразу при этом отрабатывая необходимые жесты, движения
- Выполнять упражнения следует вместе с ребёнком, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой
- Не ставьте перед ребенком несколько сложных задач сразу (к примеру показывать движения и произносить текст сразу с первого раза)

В начале дети испытывают затруднения в выполнении многих упражнений. Поэтому отрабатываются упражнения постепенно и вначале выполняются пассивно, с помощью взрослых

- Никогда не принуждайте. Попробуйте разобраться в причинах отказа, поменяйте игру
- Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях. Занимайтесь ежедневно около 5 минут
- При повторных проведениях игры дети уже начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движениями
- Выбрав 2 или 3 упражнения постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся игры можете оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию детей

Несколько примеров приведены ниже:

Младшие и средняя группы

Прилетели гули Прилетели-гули Гули-голубочки. Сели на головку, На головку дочке. Ты, моя дочка, Помаши ладошкой. Кыш-кыш-кыш!	 Махать руками, как крылышками. Положить руки на голову. Махать кистями рук, «прогоняя гулю»
Мы платочки стираем. Мы платочки стираем, Крепко, крепко их потрем, А потом повыжимаем, Мы платочки отожмем. А теперь мы все платочки Так встряхнем, так встряхнем. А теперь платки погладим, Мы погладим утюгом. А теперь платочки сложим И в шкаф положим.	 Пальцы сжаты в кулачки, Тереть кулачком по кулачку. «Выжимаем белье»: пальцы свободные, выполнять легкие движения кистями вверх- вниз. Свободно встряхивать кистями «погладим белье»: кулачком одной руки по ладони другой. Хлопки одной ладошкой по другой. Положить руки на колени.
Кот Мурлыка. Вот кот Мурлыка ходит, Он все за мышкой бродит. Мышка, мышка, берегись, Смотри, коту не попадись.	 Легкими, свободными кистями рук Выполнять движение «кошечка». Погрозить пальчиком Левой руки, затем правой.

А-а-а-ам!	Сделать резкое движение пальцами обеих рук и сжать пальцы в кулаки.
-----------	---

Старшая

<p>Поросята</p> <p>В загоне у фермера жили, И между собою две свинки дружили. У каждой росло по четыре ребенка- Четыре веселых смешных поросенка, И вместе все восемь любили играть, Плескаться в воде, кувыраться, плясать.</p>	<p>Сжать пальцы обеих рук в кулачки, Большой палец поднять. Сделать из пальчиков «плетень». Сложить руки в замочек. Большой палец прижать к ладони, Шевелить остальными пальцами. Выполнять произвольное движение руками.</p>
---	---

Подготовительная

<p>Гомы</p> <p>Стали гномы гостей приглашать</p> <p>Стали гномы гостей угощать</p> <p>Каждому гостю досталось варенье, Пальчики склеило то угощенье.</p> <p>Плотно прижались ладошка к ладошке</p> <p>Гости не могут взять даже ложки!</p>	<p>Указательным пальцем правой руки надавливать по очереди на подушечки пальцев левой руки. Указательным пальцем левой руки надавливать по очереди на подушечки правой руки. Намазывать варенье на кончик каждого пальца.</p> <p>Последовательно, начиная с большого пальца, соединять одноименные пальцы (подушечки) рук. Пальцы широко расставлены</p> <p>Крепко прижать ладони одна к другой.</p> <p>Плечи приподнять, руки слегка развести в стороны, сделать удивленное лицо.</p>
<p>Утро настало</p> <p>Утро настало, Солнышко встало.</p> <p>Эй, братец Федя, Разбуди соседей! Вставай, Большак! Вставай, Указка! Вставай, Середка! Вставай, Сиротка! И Крошка-Митрошка! Привет, Ладошка! Все потянулись... И проснулись!</p>	<p>Кисти рук скрещены, пальцы растопырены, как «солнышко с лучиками». Четыре пальца правой руки сжать в кулак</p> <p>Большой палец поднять вверх и выполнять им круговые движения.</p> <p>Большим и указательным пальцами правой руки Щелкать по кончикам пальцев левой руки, Начиная с большого пальца. Щелчок в центр ладошки. Руки поднять вверх, пальцы растопырить И быстро пошевелить ими.</p>