

## **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. Задуть 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

<b>Прилетели гули</b>  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»
<b>Мы платочки постираем.</b>  Мы платочки постираем, Крепко, крепко их потрем, А потом повыжимаем, Мы платочки отождем. 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.
<b>Кот Мурлыка.</b>  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><b>Поросята</b></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><b>Гомы</b></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><b>Утро настало</b></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>