

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Слободо-Туринский детский сад «Родничок»



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ  
«Слободо-Туринский  
детский сад «Родничок»  
Рямова Н.В.  
« 03 » 11 2020 г.

### Консультация

**«Игры и упражнения для развития дыхания развития навыка  
правильного дыхания у детей с ОВЗ»**

Разработала:  
Воспитатель Рубцова Я.В.

с. Туринская Слобода, 2020 г.

## «Игры и упражнения для развития дыхания развития навыка правильного дыхания у детей с ОВЗ»

Одним из важнейших элементов здорового образа жизни является физиологически правильное, рациональное дыхание, которое способствует сохранению и укреплению здоровья. Поэтому во всех оздоровительных системах огромное внимание уделяется овладению, навыкам правильного дыхания, которое является залогом физического и психического здоровья.

**Целью дыхательной** гимнастики является совершенствование произвольной регуляции дыхания, тренировка механизмов или составных компонентов дыхательного акта. В результате систематических тренировок вырабатывается привычка к определенной механике и типу дыхания в повседневной жизни. Без правильного дыхания, для которого характерны короткий, глубокий вдох и плавный, длительный, экономный выдох, невозможна хорошо звучащая речь.

Чтобы научить ребёнка владеть голосом, надо, прежде всего, научить его правильно дышать: и та и другая функция выполняются одними и теми же органами

**Цель дыхательных упражнений** -увеличить объём дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох.

### **Задачи дыхательной гимнастики:**

1. Повысить жизненный тонус и сопротивляемость. Закалённость, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы.
2. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать кровообращение в лёгких.

Существует определённая система, которой желательно придерживаться при работе над дыханием; при этом следует различать физиологическое(жизненное) дыхание и речевое дыхание, которые значительно отличаются друг от друга.

### **Физиологическое(жизненное) дыхание.**

Фазы: вдох-выдох-пауза.

Происходит непроизвольно, рефлекторно, вне нашего сознания.

Назначение: осуществление газового обмена.

Вдох и выдох через нос.

Время, затраченное на вдох и выдох, примерно одинаковое(4:5)

Смена фаз дыхания однообразно-ритмическая.

### **Речевое дыхание.**

Фазы: вдох -пауза-выдох.

Происходит сознательно, произвольно, контролируемо, управляемо.

Назначение: является основой голосообразования, формирования речевых звуков, речевой методики

Вдох и выдох через рот

Выдох значительно длиннее вдоха (1:2 или 1:3). Чем длиннее фраза, тем длиннее выдох

В смене фаз дыхания ритмической последовательности нет.

Начинать занятия следует с развития физиологического дыхания. Прекрасным средством для этого являются общеразвивающие и логоритмические игры и упражнения, которые целесообразно включать в комплексы оздоровительной и утренней гимнастики, в физкультурные и музыкальные занятия, а в тёплое время года - в прогулки.

Наиболее важным при развитии физиологического дыхания являются так называемые **классические упражнения**. Их цель координация ротового и носового дыхания, выработка нижнерёберного типа дыхания при активном участии диафрагмы.

### **1. Вдох и выдох через нос**

Вдох - глубокий, выдох - длительный, плавный.

### **2. Вдох через нос, выдох через рот.**

Если выдох через рот не получается, зажать нос пальцами.

### **3. Вдох через рот, выдох через нос.**

Для контроля можно подносить к носу или рту зеркало, ватку, полоску бумаги.

### **4. Вдох и выдох через рот.**

Если упражнение не получается зажать нос пальцами.

### **5. Комбинированный вдох**

Задержка дыхания, выдох через нос.

Задержка дыхания, выдох через рот (слегка приоткрытый).

### **6. Послушаем своё дыхание**

**Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания.

И.П.- стоя, сидя, лёжа. Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к своему дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя, и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе;
- какое дыхание: поверхностное(лёгкое) или глубокое.
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки.

### **7. Подыши одной ноздрёй.**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.П. – сидя, стоя,

- правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрёй сделать тихий продолжительный вдох.
  - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть – через правую ноздрю сделать тихий продолжительный – выдох, чтобы в животе образовалась «ямка».
- 8.** Погладить крылья носа от кончика к переносице - вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами 5-6 раз.
- 9.** Сидя, руки на поясе. Отвести правую руку в сторону, назад с поворотом туловища в ту же сторону-вдох, возврат в исходное положение - продолжительный выдох. То же в другую сторону.

## Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия речи.

**Цель:** Развитие длительного плавного выдоха, активизация мышц губ.

1. **«Цветочек».** Сделать вдох и задержать дыхание, понюхать цветочек.
2. **«Одуванчик».** Сорвать одуванчик, подуть на него так, чтобы с первого-третьего раза слетели все пушинки.
3. **«Свеча».** Сделать вдох, по сигналу «тихий ветерок» медленно выдохнуть на пламя свечи, так чтобы оно отклонилось но не погасло. По сигналу «сильный ветер» задуть свечку резким выдохом.
4. **«Костёр».** Положить перед детьми картинку или макет костра. Предложить раздуть угасающий костёр, вдыхая через нос, и медленно выдыхая через рот.
5. **«Чей паровоз (пароход) дольше гудит?»** Каждому ребёнку дать чистый пузырёк, колпачок от фломастера. Чтобы он загудел, нижней губой надо слегка коснуться края колпачка. Струя должна быть сильной. Дуть несколько секунд.
6. **«Погрей руки»** Дети вдыхают через нос и дуют на «озябшие» руки, плавно выдыхая через рот.
7. **«Листья шелестят»** Вырезанные из тонкой бумаги листья прикрепить к «ветке». По сигналу подул ветерок дети дуют на листики.
8. **«Снежинки летят»** Дуть на бумажные снежинки.
9. **«Боксёр».** И.П. -руки к груди - вдох. На выдохе -резко выбросить руку вперёд.
10. **Мороз»**

Как подул Дед Мороз  
В воздухе морозном  
Полетели, закружились  
Ледяные звёзды.

Дети берут снежинки на ниточках и долго дуют на них.

После того как у детей будет сформирован длительный выдох, вводятся голосовые упражнения; при этом внимание детей обращают на различную высоту, силу, тембр, голос.

## Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале гласных звуков.

**Цель.** Отработка удлиненного выдоха через рот с одновременным произношением гласных звуков.

**Инструкция к выполнению.** Вдох через рот - быстрый, пауза, выдох медленный с одновременным произношением гласных звуков, сначала шёпотом, затем громко.

1. Произношение гласного звука на выдохе (2-4 раза): а, о, у, ы, э. (шёпотом, голосом.)
2. Произношение двух гласных на одном выдохе: а-э, о-у, и-ы, э-и,
3. Произношение трёх гласных на одном выдохе: а-э-о, о-у-и, о-у-а, о-э-ы, а-у-о.
4. Произношение четырёх гласных на одном выдохе: а-э-о-у, а-о-у-э, о-у-а-и, а-о-у-э.

5. **«Эхо»** Дети распределяются на две группы. Первая группа громко произносит гласные (а, о, у.) или сочетания гласных (ау, уа, оа, уи). Вторая группа(Эхо) тихо повторяет их. Затем меняются ролями.
6. **«Вьюга».** По сигналу «вьюга началась» дети тихо гудят у-у-у. По сигналу «сильная вьюга» дети постепенно уменьшают силу голоса. По «сигналу вьюга закончилась» дети замолкают.
7. **«Самолётик».** Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками. При этом ребёнок тянет звук «у-у-у». За 10-15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется.

## **Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале согласных звуков.**

**Цель:** Отработка удлинённого выдоха через рот с одновременным произношением согласных звуков

**Инструкция к выполнению.** Произношение согласных идёт на одном выдохе.

### 1. **«Каша кипит».**

И.П.-сидя одна рука лежит на животе, другая на груди.

Втягивая живот и набирая воздух в грудь-вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот-выдох. При выдохе произносить «ш-ш-ш».

### 2. **«На турнике»**

И.П.-стойка гимнастическая палка перед собой.

Поднимаясь на носки поднять палку вверх-вдох, опустится в стойку, палку на лопатки – длительный выдох с произнесением звука «Ф-Ф-Ф.».

### 3. **«Гуси шипят».**

И.П.- стойка ноги врозь.

Наклониться вперёд с одновременным отведением рук в стороны – назад (в спине прогнуться, посмотреть вперёд) - медленный выдох «Ш-Ш-Ш.».

### 4. **«Ёжик».**

И.П.- упор сидя сзади.

Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка) медленный выдох на звуке «Ф-Ф-Ф». Разогнуть ноги – вдох.

### 5. **«Шар лопнул».**

И.П.- стойка ноги врозь.

Разведение рук в стороны—вдох. Хлопок перед собой- медленный выдох на звуке «Ш-Ш-Ш».

6. **«Насос».** И.П.- о.с. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища).

Мы, качаем, мы качаем.

Воздух в шины надуваем.

Проверяем каждый раз

И аварий нет у нас.

7. «Мельница». И.П.-стоя, ноги вместе. Руки вверху, чуть шире плеч. Медленно вращать руками, произнося «ж-р-р».

## Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов.

**Цель.** Тренировка удлиненного выдоха через рот с одновременным проговариванием слогов.

1. «Часики». И.П.-стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «Тик-так» на выдохе.

2. «Петух». И.П.-стойка ноги врозь, руки в стороны - вдох. Хлопать руками по бёдрам и выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку».

3. «Дровосек». И.П.-стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз-медленный выдох с произнесением «Ух-х-х».

4. «Погреемся». И.П.-стоя, ноги вместе, руки в стороны. Быстро скрестить руки перед грудью произнося «Ух».

6. «Аромат цветов». Дети носом делают глубокий вдох, затем продолжительный выдох, произнося «Ах».

7. «Корова». Дети указательные пальцы приставляют к голове (рога) делают глубокий вдох через нос, на выдохе тянут «Му-у».

8. «Большой и маленький». И.п.- о.с. На вдохе подняться на носки, тянуть вверх руки. Зафиксировать на несколько секунд — это положение (Какой я большой). На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову (Какой я маленький).

9. «Гуси летят». Медленная ходьба, имитирующая полёт: на вдохе, на выдохе опускать, произнося «г-у-у».

10. «Маятник». И.П.- стойка ноги врозь палка за спиной. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох с произношением «ТУ-У-Х-Х». Выпрямляясь – вдох.



Консультацию подготовила воспитатель: Рубцова Яна Владимировна