

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Ширяевский детский сад комбинированного вида»

Утверждаю:
Заведующий МДОУ ИРМО
«Ширяевский детский сад
комбинированного вида»
С.М. Шаманова 
Приказ № 54/0
от « 25 » 02 2024г.

**Сборник упражнений на дыхания для развития речи
детей старшего дошкольного возраста**

Автор: Воложжина
Надежда Владимировна
Воспитатель

Содержание

1. Аннотация	2
2. Введение.....	3
3. Основная часть.....	7
4. Заключение.....	12
5. Список литературы и сайтов.....	13
6. Приложение.....	14

Аннотация

«Дыхание — основа жизни.

Правильное дыхание — основа здоровья и долголетия».

К.С. Станиславский.

Дыхание является очень важной функцией в жизнедеятельности человеческого организма. Одна из актуальных проблем, которая должна решаться сегодня всеми нами, кто имеет отношение к детям. Один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей, независимо от вида их речевого дефекта.

Нарушения речевого дыхания — следствия общей ослабленности, аденоидных разрастаний, различных сердечно-сосудистых заболеваний и т.д. Неумение рационально использовать выдох, речь на выдохе, отрицательно влияющие на развитие речи.

У детей дошкольного возраста речевое дыхание несовершенно, дети, имеющие ослабленный вдох и неправильный речевой выдох, как правило, грубо нарушено звукопроизношение. Правильное дыхание очень важно для развития речи, т.к. дыхательная система — это энергетическая база речевой системы. Наше дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Поэтому правильное речевое дыхание нужно развивать.

Введение

Дыхательная гимнастика выравнивает процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга, оказывает положительное воздействие на нервно-регуляторные механизмы, которые управляют процессом дыхания.

Представители традиционной и народной медицины давно сошлись во мнении, что именно дыхательная гимнастика способна нормализовать здоровье, укрепить иммунитет, улучшить кровообращение, ускорить обменные процессы, а также избавить от головных болей и некоторых хронических заболеваний. Большинство из нас во время дыхания задействуют лишь 40% своих лёгких, что приводит к нарушению процессов газообмена. Уникальность гимнастики состоит в том, что человек вдыхает и выдыхает при совершении физических упражнений, которые затрудняют эти процессы. Кроме того, люди, регулярно занимающиеся дыхательной гимнастикой, меньше подвержены влиянию внешних факторов и реже испытывают стресс и нервное напряжение, так как правильное дыхание помогает стабилизировать эмоциональное состояние. Помимо того, что во время дыхательной гимнастики наш организм насыщается кислородом, она оказывает ещё и ряд других положительных эффектов, о которых также стоит упомянуть. Прежде всего, запускаются и нормализуются обменные процессы, которые способствуют сжиганию жиров. Таким образом, контролируя своё дыхание, можно контролировать и переработку накопившихся жировых отложений. При правильном дыхании слои подкожного и брюшного жиров активно разрушаются, что способствует снижению веса, это актуально для детей, имеющих лишний вес.

Речевое дыхание отличается от обычного дыхания:

- Более быстрым вдохом и замедленным выдохом;
- Значительным увеличением дыхательного объема;
- Преимущественно ротовым типом дыхания;

-Максимальным расхождением голосовых складок на вдохе и сближением их почти до соприкосновения на выдохе.

Параметры правильного выдоха:

- Выдоху предшествует сильный вдох через нос – «крылья носа смыкаются»
- Выдох происходит плавно, а не толчками.
- Во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выдоха через нос.
- Губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки; выдыхать следует, пока не закончится воздух.

Условия проведения дыхательной гимнастики:

- Помещение проветренное, не пыльное, не сырое;
- Одежда не должна стеснять движений;
- Не заниматься сразу после приема пищи, на голодный желудок;
- Не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.
- Во время игр ориентироваться на хорошее самочувствие ребенка и наличие у него положительных эмоций.

Лучший способ – это игра в дошкольном возрасте. Очень важно в речевых играх, веселых упражнениях, которые способствуют развитию силы и длительности выдоха, следить, чтобы дети выполняли правильно:

Воздух набираем через нос. Делаем длительный выдох. Щеки не надуваем. Плечи не поднимаем, стоим прямо. Выдыхаем плавно, не толчкообразно. Выдыхать нужно до тех пор, пока не закончится воздух. Выдыхаем плавно, не толчкообразно.

Продолжительность игровых упражнений

- 5 минут в проветриваемом помещении.
- Упражнение повторяется 3-5 раз.
- Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.
- При проведении игр, направленных на развитие у ребенка речевого дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение.

Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени и обязательно чередовать с другими упражнениями.

Рекомендуется начать с произвольных для ребенка игровых упражнений:

- Дуть через трубочку в стакан с водой.
- Надувание воздушных шаров.
- Дуть на разноцветные вертушки.
- Игра на духовых музыкальных инструментах, например, дудочке.
- Пускание мыльных пузырей.
- Дуть на одуванчики.

Упражнения могут выполняться в исходном положении лежа, сидя, стоя, а также в сочетании с движениями и речью.

Актуальность

Значимость работы по развитию речевого дыхания – это очистить слизистую оболочку дыхательных путей, насыщение организма кислородом. Улучшает обмен веществ. Стимулирует работу желудка. Органов дыхания. Сердечно – сосудистой системы. Повышение иммунитета. Нормализация эмоционального состояния, а гиперактивному ребенку успокоиться, расслабиться. Взрослому восстановиться и адаптироваться при стрессовых ситуациях. Создание физкультурной игровой среды, направленной на оптимизацию двигательной активности.

Дышать надо обязательно через нос, привычка дышать ртом очень вредно сказывается на человеческом организме, приводя к заболеваниям щитовидной железы, миндалин, всей дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха, пыли, хорошо вентилирует легкие, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Надо обязательно дышать через нос в обыденной жизни и при выполнении дыхательных упражнений. Роль правильного носового дыхания и дыхательной гимнастики в жизни человека огромна.

Важные аспекты теории

Комплекс дыхательных упражнений, направленный на укрепление здоровья детей, а также приучающий их расслабляться, что наиболее актуально для гиперактивных малышей, называется дыхательной гимнастикой.

Цели и задачи дыхательной гимнастики в ДОУ

Цели проведения гимнастики, следующие:

обучить каждого ребёнка правильно и глубоко дышать;

- тренировать умение координировать свои движения;
- развивать речевой аппарат;
- весело и с пользой проводить время.

Достижение поставленных целей осуществляется путём решения ряда задач:

- создать благоприятные условия для обеспечения всех тканей организма кислородом;
- развить и укрепить дыхательные мышцы;
- разрабатывать голосовые связки.

Кроме того, несложные упражнения помогают формировать звуковую культуру речи, позволяют исправить нарушения звукопроизношения у детей (например, гимнастика со звукоподражанием).

Польза дыхательных упражнений для ребёнка очевидна и в период лечения простудных и других заболеваний. Стоит отметить и тот факт, что у этой гимнастики практически нет противопоказаний.

Основная часть

Роль дыхательной гимнастики в развитии речи детей

Говорящий человек считает свою способность разговаривать совершенно естественной, не задумываясь о том, что в этом процессе участвует сразу несколько важных систем человеческого организма. Дыхательная система обеспечивает образование и развитие звуков речи, которые впоследствии преобразуются в произносимые человеком слова.

Именно поэтому родители должны уделить большое внимание постановке правильного речевого дыхания у детей, которые только начинают разговаривать. Это поможет избежать многих проблем с нарушениями речи в дальнейшем.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Воздушная струя является энергетической основой звука, слога, слова, фразы.

Без сильной длительной воздушной струи нарушается не только звукопроизношение, но и общее звучание речи: речь «взахлёб», не проговаривание окончаний слов, «смазанность» конца фразы. Развитие речевого дыхания — один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на дошкольников с речевыми нарушениями.

Речевое дыхание — основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Хорошо поставленное дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков. Формирование речевого дыхания зависит от правильного функционирования **физиологического дыхания**. Оно отличается от речевого тем, что в процессе высказывания после вдоха, который чаще всего осуществляется одновременно через рот и нос, следует пауза, а затем плавный выдох (при физиологическом дыхании после вдоха сразу следует выдох, а потом пауза). Речевое дыхание осуществляется произвольно, неречевое — автоматически. При речевом дыхании выдох в зависимости от содержания высказывания может быть то короче, то длиннее; вдох осуществляется одним импульсом, выдох — несколькими и постоянно меняется по своей силе. Чтобы научить ребёнка владеть голосом, надо научить его правильно дышать: и та и другая функция выполняются одними и теми же органами. Правильное дыхание — это короткий глубокий вдох и плавный, экономный выдох. Такое выполнение движений представляет трудность для детей, у которых имеются речевые нарушения. С ними необходимо

планомерно работать над формированием речевого дыхания, начиная с лёгких дыхательных упражнений, переходя к более сложным. В норме речевое дыхание окончательно формируется у детей к 10-летнему возрасту произвольно.

Особенности физиологического дыхания детей с речевыми нарушениями:

- дыхание поверхностное, верхнерёберного типа;
- ритм дыхания неустойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке;
- объем легких существенно ниже возрастной нормы.

Соответственно, речевое дыхание у таких детей развивается патологически.

Особенности речевого дыхания детей с речевыми нарушениями:

- малый объем легких;
- слабая дыхательная мускулатура;
- слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышной речи (часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных);
- неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха (в результате этого ребенок иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом, нередко из-за этого он не договаривает конец слова или фразы);
- неправильное распределение дыхания по словам (ребенок вдыхает в середине слова (например, *мы с мамой пой — (вдох) — дем гулять*);
- торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием»;
- слабый выдох или неправильно направленная выдыхаемая воздушная струя, которая, в свою очередь, приводит к искажению звуков.
- задержки дыхания;
- судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки;
- дополнительные вдохи.

Различают три способа дыхания:

- верхнее дыхание (ключичное);
- среднее дыхание (грудное и реберное, или межреберное);
- нижнее дыхание (брюшное, или глубокое, или диафрагмальное).

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмальное, или еще его называют диафрагмально-реберное, дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными. Для каждого возраста имеются свои показатели произнесения определенного количества слов на выдохе.

Правильно сформированное речевое дыхание у детей, нуждающихся в логопедической помощи, обеспечивает быстрое усвоение звуков, способно изменять силу их звучания, помогает соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, использовать речевую мелодику.

Наиболее эффективными мерами по тренировке правильного выдоха у детей являются упражнения и игры, включающие в себя элементы дыхательной зарядки, а также артикуляционная гимнастика.

Цель дыхательных упражнений – научить детей быстро, бесшумно производить вдох и экономно, плавно расходовать воздух на выдохе.

Приступая к занятиям, необходимо понимать, что эти занятия могут быстро утомить ребёнка и даже вызвать у него головокружение, поэтому желательно придерживаться нескольких простых правил.

Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики:

- проводить дыхательные упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- коррекционно-развивающую деятельность проводить до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным, плавным;
- необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями);
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, груди, живота;
- дыхательные упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя
- достаточно трех-пяти повторений.

Этапы дыхательной гимнастики

1. Работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом

начинаем с упражнений, направленных на координацию ротового и носового дыхания (обучение детей умению дифференцировать вдох и выдох через нос и рот (по схеме), сидя, стоя рука на животике):

- Вдох и выдох носом.
- Вдох носом – выдох ртом (если выдох совершается через рот и нос одновременно, нужно зажать нос пальцами).
- Вдох ртом – выдох носом.
- Вдох и выдох ртом.
- Упражнение «Хомячок» - пошмыгать носом, рот закрыт.
- Упражнение «Собачке жарко» - частые вдохи-выдохи ртом.

При выполнении этих упражнений необходимо контролировать ладонью движения стенки живота.

Воспитанию активного выдоха способствуют следующие упражнения:

- Надувать резиновые игрушки и шарики.
- Играть на губных инструментах.
- Пускать мыльные пузыри.
- Упражнение «Лодочка» - дуть на лодочку из пенопласта.
- Упражнение «Футбол» - дуть через соломинку на горошину, приводя ее в движение.
- Упражнение «Буря в стакане» - через соломинку дуть в стакан с водой.

При выполнении этих упражнений необходимо следить, чтобы выдох был полным, длительным, то есть не прерывался для небольшого вдоха.

Для развития углубленного вдоха детям предлагается:

- «Понюхать цветок»
- Узнать по запаху фрукт или овощ с закрытыми глазами

Во время этих упражнений необходимо следить, чтобы голова была приподнята, шея выпрямлена, плечи не поднимались

2. Формирование целенаправленной воздушной струи

Вырабатываем сильный плавный удлиненный выдох. Эти упражнения не только развивают направленную воздушную струю, но и укрепляют мышцы языка, что очень важно при постановке звуков:

- Упражнение «Фокус» - сдувать ватку с носа. Язык в форме чашечки, дуть вверх, сдувая ватку с носа.
- Упражнение «Загнать мяч в ворота»:
- Плавный выдох через губы трубочкой
- Плавный выдох, держа губы в улыбке
- Плавный выдох, удерживая язык лопаточкой
- Выдох толчками, удерживая язык лопаточкой.

Для развития дыхания ребенка используются дыхательные игры: сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки; дуть на легкие шарики, карандаши, свечи, на плавающих в тазу уточек, корабликов, на всевозможные вертушки; надувать надувные игрушки, воздушные шары, пускать мыльные пузыри; поддувать вверх пушинку.

3. Формирование диафрагмального дыхания

Очень важное упражнение для развития диафрагмального дыхания.

Инструкция: представьте, что живот – это воздушный шарик. Заполняем его воздухом через нос, живот выпячивается. Выпускаем воздух медленно и долго через нос, живот втягиваем. При выполнении этого упражнения левая рука лежит на животе, правая – на груди. Живот надувается, а грудная клетка и плечи не поднимаются.

Диафрагмальное дыхание, то есть дыхание животом, – самое правильное и самое полезное. Попробуйте подышать с ребенком дома, лежа на спине – для лучшего расслабления. На живот можно положить лодочку из бумаги и наблюдать, как она качается по «волнам». Упражняясь 5-10 минут с перерывами по 1 минуте каждый день, вы заметите, что ребенок быстрее засыпает, становится спокойнее (упражнение «Удержи игрушку». Дети, лёжа на ковре, глубоко вдыхают — при этом животик надувается, затем выдыхают — животик втягивается).

Такое дыхание учит человека расслабляться, быстро восстанавливать свои силы. Оно полезно не только детям с нарушениями речи, но и взрослым людям, испытывающим физические нагрузки, стресс, напряжение, часто болеющим простудными заболеваниями.

4. Развитие таких качеств дыхания, как сила, продолжительность, постепенность и целенаправленность. Регуляция дыхательного ритма.

Начинать с пропевания гласных звуков:

- На выдохе один звук (а, у, о)

- На выдохе два звука (ау, уа)
- Проговаривание на одном выдохе слова, простого предложения (Это кукла. Это собака.)
- Постепенно удлиняем фразу, добавляя новые слова.

Заключение

В заключении можно сказать, что дыхательные упражнения способствуют развитию речи детей.

Вот некоторые преимущества таких занятий:

- Постановка правильного дыхания. За счёт этого быстро и эффективно исправляются речевые нарушения.
- Сокращение времени для постановки и автоматизации речевых звуков. Речь становится более чёткой и внятной.
- Увеличение количества слов, которые ребёнок произносит на одном выдохе.
- Формирование внятной связного речи.
- Скоординирование процессов речи, дыхания и движений.

Список литературы и сайтов:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/06/08/dyhatelnaya-gimnastika-v-pervoy-i-vtoroy-mladshih>
2. <https://melkie.net/zanyatiya-s-detmi/kartoteka-dyhatelnoy-gimnastiki-vovtoroy-mladshey-gruppe.html>
3. <https://www.detsad231.ru/images/metod-materialy/kartoteka-dyhatelnoy-gimnastiki.pdf>
4. Беляков Л.И., Гончарова Н.Н, Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи ./ Под ред. Беляковой Л.И.-М., Книголюб, 2004/
5. Бурлакина О.В.. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. /СПб: ООО «Издательство «Детство», 2012./ Алмазова Е.С. Логопедическая работа по восстановлению голоса./ М., Просвещение, 1973/
6. Учите детей петь - песни и упражнения для развития голоса у детей 3-5 лет (Орлова, Бекина) 1986 год,
7. П173 Дыхательная гимнастика [Текст]: учеб. пособие / И.В. Папина. – Липецк: Изд-во Липецкого Государственного технического университета, 2017 – 65 с.
8. Семенова Н. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. СПб, 2002.

Приложение.

Комплексы упражнений по методике А.Н. Стрельниковой.

«Разминка». И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и.п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1—2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

«Наклоны»

Часть первая. И. п. - стоя, нога на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп - 1 - 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10—20 раз.

Часть вторая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный). Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп - 1 - 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху). Повторить 10-20 раз.

«Маятник». И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышимый (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1—2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха — наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель организация дыхания, а движение — лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1,2,3 секунды - так, чтобы получилось не менее 128—160 дыханий, а всего 600—640 дыхательных движений на четыре упражнения. Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным

дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения. Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6—8 раз.

Упражнения на удлинение выдоха

«Наклоны вперед». И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п.

«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»). И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.

«У кого дольше колыхнется ленточка». Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

Специальные дыхательные упражнения

«Задуй свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

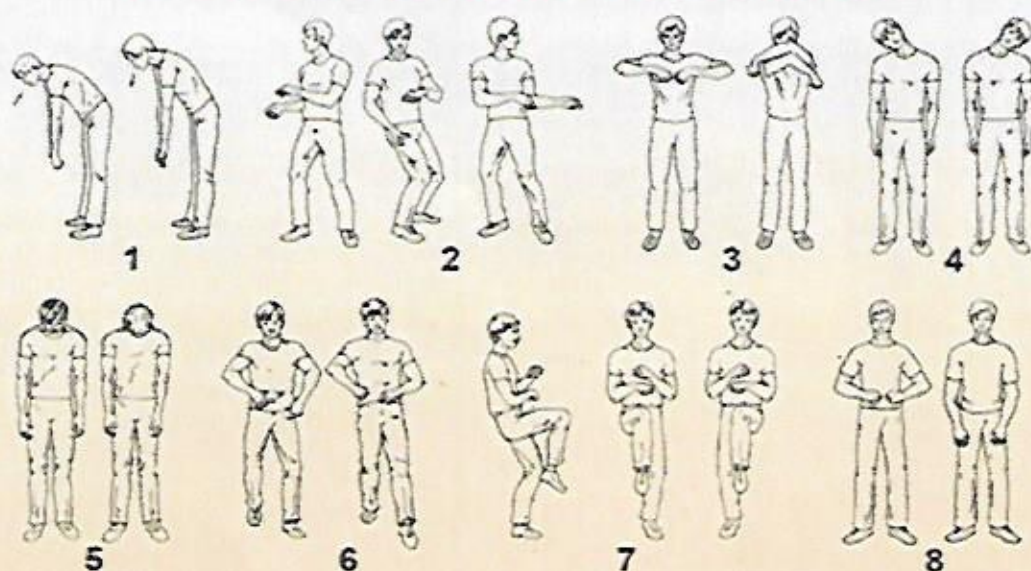
«Ёжик». Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«Ушки». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки.

Выдох произвольный.

ГИМНАСТИКА ПО СТРЕЛЬНИКОВОЙ



Дыхательная гимнастика по методу Б. С. Толкачёва.

Комплекс 1

1. «Качалка».

И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.

2. «Ёлочка растёт».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

3. «Зайчик».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

4. «Как гуси шипят».

И.п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

5. «Прижми колени».

И.п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося : «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

6. «Гребцы».

И.п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

7. «Скрещивание рук внизу».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

8. «Достань пол».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами : «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

9. «Постучи кулачками».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

10. «Прыжки».

Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

Комплекс 2 «На улице».

1. «Погрейся».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

2. «Конькобежец».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (подражая движениям конькобежца) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

3. «Заблудился».

И.п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

4. «Снежный ком».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

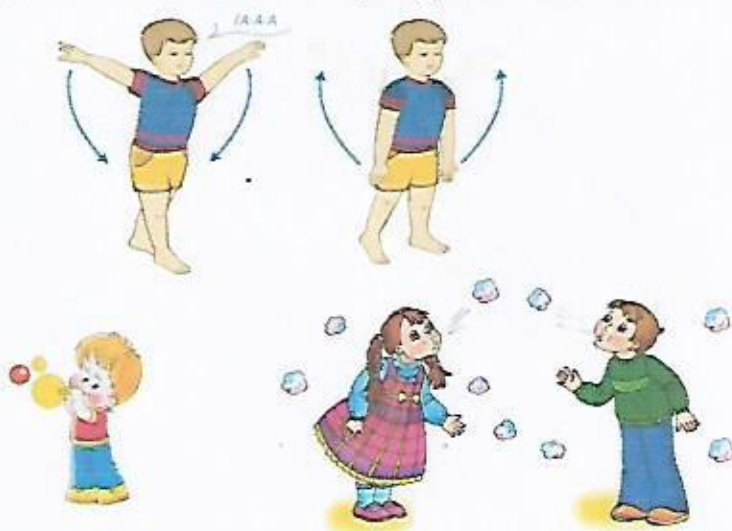
5. «Снеговик веселится».

И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

6. «Вырасти большим».

И.п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

Дыхательные упражнения



Сюжетная дыхательная гимнастика для дошкольников.

Сюжет 1 «На прогулке».

Дети выполняют комплекс под музыку.

1. «Поза дерева».

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

2. «Берёзка».

Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.

3. «Ветерок».

Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос.

4. «Аромат цветов».

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

5. «Лягушка» (по методу Б.Толкачёва).

Исходное положение – упор лёжа, руки выпрямлены. На счёт раз – упор присев, делая мощный выдох; на два – вернуться в и.п. толчком, делая диафрагмальный вдох. Повторить 2-3 раза.

6. «Комарики» (по методу М. Лазарева).

Дети хлёстко бьют себя по спине встречным движением рук-плетей, при этом делая на удар резкий выдох ртом.

7. Дети поют песню Е.Тиличевой «Эхо» (см. сб. «Учите детей петь», вып.2, с.28) и играют в игру «Эхо» (автор М.Лазарев): становятся в цепочку.

Первый громко кричит «Ау!», прикладывая руки трубочкой к губам. Затем все по порядку начинают откликаться всё тише и тише. Последний в цепочке говорит «Ау» чуть слышно.

8. «Отдых».

Дети ложатся на спину и выполняют упражнение на расслабление: под спокойную музыку они как бы засыпают – дышат спокойно, живот мерно поднимается и опускается. Когда музыка становится громче, ребята потягиваются и неспеша встают на ноги.

Сюжет 2 «Снова в лес».

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вправо; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклон туловища влево, вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.

2. «Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд; 3-4 – вдох – вернуться в и.п. – выдох. Повторить 5-6 раз.

3. «Стоит Алёна, листва зелёна, тонкий стан, белый сарафан».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вперёд – вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (жёлуди).

И.п. – ноги вместе, руки за голову. 1 – вдох – подняться на носки; 2 – выдох – присед; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох; 2 – выдох сед с прямыми ногами, руки к носкам; 3 – вдох; 4 – выдох, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Солнце утром рано встало, всех детишек приласкало».

Дети скрещивают ладошки, широко раздвигают пальцы, образуя «солнышко с лучами».

Педагог предлагает детям потянуться к солнышку. Ребята выполняют упражнение хатка-йоги «Солнечная поза»: встать прямо, ноги на ширине плеч; медленно поднять руки и потянуться (внимание сосредоточить на ладонях). Педагог говорит: «Солнышко уже высоко. Вы потянитесь на встречу тёплым лучам, над головой высокое голубое небо. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, становится стройным, гибким, сильным. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма. Поймайте солнечные лучики, один положите себе в сердце, остальные оставьте тем, кого вы любите, отдайте всем людям, пожелайте им добра».

Сюжет 3 «Мы строим дом».

1. «Поднимаем кирпичи».

И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Кладём раствор».

И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 – вдох; 2-3 – выдох – поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд: «Раз!»; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Белим потолок».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх-назад; 4 – выдох – опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.

4. «Наклеиваем обои».

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 – вдох; 2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «Красим полы».

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, руки вытянуть вперёд, пальцы врозь: «Жик!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Игра с песком» (упражнение на напряжение и расслабление мышц рук. Автор М.Чистякова).

И.п. – сидя. Набрать на вдох воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках – задержка дыхания.

Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы – на выдохе и произнося «с-с-с...». Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжёлыми руками. Повторить 2-3 раза.

Сюжет 4 «Пожарные».

1. «Лезем по пожарной лестнице вверх».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Направляем огнетушитель на огонь».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вперёд; 2 – выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) «Ш-ш!»; 3 – вдох – то же влево; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Затушим горящие угольки».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – втянуть живот; 2 – выдох – рот трубочкой, живот выпятить «Ф-ф-ф!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

4. «Заглянем в щель».

И.п. – сед с опорой на пятки. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, опора на предплечья «У-у!». повторить 5-6 раз.

5. «Вышли из горящего дома – вдохнём глубже».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки опустить вниз, встать на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

6. «Глоток воздуха» (по методу А.Н. Стрельниковой).

И.п. – стоя. Сделать резкие, быстрые вдохи носом. На каждый вдох полусогнутые руки резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 3-4 раза.

7. Упражнение на расслабление.

И.п. – сидя на корточках, опустить голову и руки. Медленно поднять голову, распрямить корпус, руки развести в стороны. Голова откидывается назад и медленно поворачивается за солнцем. Мимика – глаза полу закрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Сюжет 5 «На море».

1. «Какое море большое».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

2. «Чайки ловят рыбу в воде».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

3. «Створки раковины раскрываются».

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох – живот втянуть; 2 – выдох – сед с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-ш!»; 3 – вдох – живот втянуть; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Пловцы».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперёд, вниз; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперёд, вниз «Раз!». Повторить 5-6 раз.

5. «Дельфин плывёт».

И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 – вдох; 2 – выдох – наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклониться вперёд, левым локтём коснуться правого колена, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Акула» (по методу К.Бутейко).

И.п. – стоя. Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки («над нами проплывает акула»). Нос закрыть пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько сможет выдержать ребёнок. Повторить 1-2 раза.

7. «Волны шипят».

И.п. – сед на пятках, руки внизу. 1-2 – волнообразное движение руками вперёд-вверх – вдох; 3-4 – волнообразное движение руками вниз – выдох через рот со звуком «Ш-ш...». Повторить 5-6 раз.

8. «Сон на берегу моря».

Дети слушают шум моря (кассета «Григ и звуки океана»). Педагог говорит детям, что им снится море, что они лежат и загорают. Солнышко и вода ласкают тело. Летит бабочка, выбирает на кого сесть. Бабочка улетела и нам пора возвращаться.

Сюжет 6 «В зоопарке».

1. «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет» (волк).

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, правую руку вытянуть перед собой; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – то же левой рукой – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Он несёт на лбу не зря два развесистых куста» (олень).

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох; 2 – выдох – руки вперёд; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос» (слон).

И.п. – сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище наклонить вперёд, коснуться руками носков; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Лежит верёвка, шипит, плутовка» (змея).

И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох – руки вперёд «Ш-ш-ш-ш!»; 5-6 – вдох; 7-8 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «По реке плывёт бревно... Ох и злющее оно!» (крокодил).

И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1 – вдох – руки, ноги, голову слегка поднять вверх; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

6. «Рыжая плутовка в лесу живёт, в деревне кур крадёт» (лиса).

«Лисичка принюхивается» (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя. Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вдохе резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 1-2 раза.

7. Упражнение **расслабление** и напряжение мышц туловища, способствует улучшению кровотока в организме, стимулирует различные обменные процессы, повышает энергетику (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя, дети напрягают мышцы шеи, затем мышцы ры, ног, спины, брюшного пресса, всего тела. Напряжение должно быть максимальным, до появления мелкой дрожи. Затем одновременно с напряжением мышц произносится звук «р-р-р...», сначала без голоса, затем с голосом, негромко («мишка сердится»).

Российская Федерация
Иркутская область
Иркутское районное муниципальное образование
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Ширяевский детский сад комбинированного вида»

666536 Иркутская область. Иркутский р- он. д.Ширяева, ул. Школьная, 2
E-maildoshiriavv@mail.ru

25.02.2024 г.

ПРИКАЗ № 57/о
о проведении педагогического совета № 3

В соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», уставом ДООУ, на основании годового плана работы на 2023 – 2024 учебный год

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Провести 29.02.2024 г. педагогического совета № 3 «Актуальные вопросы здоровьесбережения в детском саду».

2. Утвердить повестку дня педагогического совета:

- Вступительное слово, введение в тему. Ответственный: заведующий С.М. Шаманова
- Итоги тематического контроля. Ответственный: зам по ВМР Шитикова Ю.В.
- Организованная прогулка как средства оздоровления детей дошкольного возраста.

Ответственный: воспитатель Т.А. Шергина

- Профилактика плоскостопия и сколиоза у детей старшего дошкольного возраста.

Ответственный: инструктор по физической культуре Е.И. Овчинникова

- Рассмотреть и утвердить «Сборник упражнений на дыхания для развития речи детей старшего дошкольного возраста»

Ответственный: воспитатель логопедической группы Н.В. Вологжина

- Проект решения педагогического совета № 3.

3. Ответственность за проведение педагогического совета возложить на заместителя заведующего по ВМР Ю.В. Шитикову

4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий



С.М. Шаманова