

Занимательные игры и упражнения для развития дыхания.

Перед проведением дыхательной гимнастики в помещении необходимо вытереть пыль, проветрить его. Дыхательную гимнастику не рекомендуют проводить сразу после еды. Упражнения следует выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

1. «Одуванчик». Сделайте вдох через нос. Задержите на секунду дыхание и выдохните с силой: ф-ф-ф...Подуйте с силой на воображаемый одуванчик так. Чтобы лёгкие пушистые зонтики разлетелись в разные стороны.
2. «Свеча». Сделайте вдох, задержите дыхание. Затем медленно и плавно подуйте на воображаемую свечу. Следите за тем, чтобы выдох у вас был плавным, ровным, ведь пламя свечи может погаснуть в любой момент.
3. «Пушинки на ладошках». Представьте, что у вас на обеих ладошках есть невесомые пушинки. Аккуратно сдувайте пушинки с ладони. Каждый раз быстро и бесшумно выдыхайте через нос и слегка приоткрытый рот. Выдыхайте медленно и плавно.
4. «Именинник». Представьте, что вам нужно задуть воображаемые свечи на именинном торте. Сколько на нем свечей? (2,3,4...) Сделайте вдох и на выдохе задувайте по очереди свечи, выдыхая воздух порциями.
5. «Цветочный магазин». Представьте, что вы в цветочном магазине. Берите в руки воображаемый цветок и вдыхайте его аромат. Медленно и глубоко вдыхайте. Вдох, задержите дыхание- пауза (угадывайте запах цветка), выдох. Следите за тем, чтобы не напрягались мышцы лица.
6. «Хомячок». Пошмыгать носом (вдох 4раза)- выдох через рот.
7. «Пьём воздух». С шумом «пьём» воздух (вдох через рот: порциями 4 раза). Выдох через нос. Это упражнение можно сделать с поворотом головы при входе.
8. «Собачке жарко». Вдох и выдох через рот, язык высунут.
9. «Футбол». Дуть через соломинку на горошину, стараясь попасть в ворота.
10. «Подводная лодка». Пускать через соломинку воздух в стакане воды.
11. «Фокус». Язык чашечкой, сдувать ватку с носа.
12. «Забей гол». Плавный выдох, губы трубочкой; плавный выдох, губы в улыбке; плавный выдох, язык лопаткой - выдох толчками.
13. Вдох-пауза; выдох- пауза. Вдох через правую ноздрю- выдох - через левую.
14. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделать выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать вдох.(5 раз) Упражнение с закрытыми глазами усиливает эффект.

УПРАЖНЕНИЯ СО ЗВУКОМ

1. «Назойливый комар». Вытяните руки перед грудью ладонями друг к другу. Быстро вдохните через нос, разводя руки в стороны. Медленно выдыхайте

- со звуком: 3-3-3-3....,одновременно сводя руки до встречи ладоней. Соединяйте руки медленно, чтобы не спугнуть комара.
2. «Насос». Это упражнение можно выполнять вдвоем. Один из участников игры «мяч», другой - «насос». Насос качает мяч: с-с-с...Мяч медленно и плавно сдувается: пш-ш-ш... А затем меняются ролями.
 3. Упражнение со счётом. На выдохе считайте. Сколько раз у вас получится? Следите за ровным выдохом. Старайтесь произносить каждую цифру одинаково ритмично и отчетливо. Постепенно увеличивайте счёт и время выдоха.
 4. Упражнение со словами. Произносите на выдохе в разном ритме и с разной интонацией следующую фразу: мое тело спокойно. Сколько раз у вас получилось? Увеличивайте постепенно длительность выдоха.
 5. «Согреть руки». Выдох со звуком х-х-х-хо.. .
 6. «Остудить воду». Выдох со звуком ф-ф-ф.
 7. «Шарик с пищалкой». Представьте, что вы надувной шарик с пищалкой. Шарик надувают - берем дыхание. А потом отпускают - шарик сдувается. Пищалка пищит. Придумайте сами, какой звук может быть у пищалки. Посоревнуйтесь, у какого шарика пищалка будет звучать дольше.
 8. «Пёрышки». Игроки сначала кладут свои перышки на ладонь, затем по сигналу ведущего подбрасывают их вверх. Каждый дует на своё пёрышко, стараясь как можно дольше удержать его в полете. Побеждает тот, чьё пёрышко упадет последним.
 9. «Игра со звуками». Глубокий вдох. Пауза. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф. Пауза. Вдох. На выдохе-р-р-р-р. Вдох. На выдохе-мо-мэ-ме-му. И т.д. Во время вдоха нужно следить, чтобы голова была приподнята, шея выпрямлена, плечи не поднимать. При выдохе - щёки не надувать.
 10. Упражнение «Шарик» на развитие диафрагмального дыхания. Оно способствует насыщению и увеличению скорости кровотока, доставляющего кислород и питательные вещества ЦНС. Представим, что живот - воздушный шарик, заполняем его воздухом через нос, выпускаем воздух медленно и долго через нос, живот втягиваем. Левая рука на животе, правая на груди, при вдохе живот надувается, грудная клетка и плечи не поднимаются.

Используя этот тип дыхания, мы, по сути, постоянно тренируем важные функции организма: сердечную, нервную, иммунные системы, что в свою очередь снимает психическое напряжение, укрепляет здоровье, увеличивает внимание, мышление. При таком благополучном состоянии все процессы пойдут быстрее. Это упражнение можно выполнять дома с ребёнком, на живот можно положить игрушку и наблюдать, как она качается. (5-7 мин. с перерывами по 1мин; каждый день). Ребёнок становится спокойнее, быстро засыпает.