

## Памятка для родителей «Дыхательная гимнастика для малышей»

Дыхательная гимнастика для детей — это многосторонняя помощь в лечении и профилактике болезней. Важное значение дыхательные упражнения имеют для нормального нервно-психического развития и коррекции нарушения речи у детей. Это объясняется влиянием дыхательных упражнений на тонус вегетативной нервной системы и на функцию головного мозга, на психоэмоциональное состояние ребенка.



Дыхательные упражнения можно использовать уже у детей в возрасте 2-3 лет. Они повышают силу выносливости дыхательной мускулатуры, обеспечивают необходимый физиологический резерв для физических тренировок.

### ***Важно знать:***

- проводить занятия нужно в свободной одежде;
- заниматься с ребенком лучше до еды;
- выполнять занятия каждый день по 2-3 минуты;
- занятия проводятся при открытой форточке.

### ***Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:***

- лучше всего это делать в игровой форме, чтобы малышу было интересно;
- не фиксируйте внимание ребенка на процессе вдоха и выдоха;
- следите за тем, чтобы ребенок не напрягал плечи и шею;
- необходимо, чтобы дуть было легким, без напряжений.

### ***Немедленно прекращайте выполнять упражнения, если ребенок:***

- дышит слишком часто;
- резко побледнел или покраснел;
- жалуется, что у него онемели ручки и ножки;
- начали дрожать кисти его рук.

Возможно, у него произошла гипервентиляция легких.

## *Карточка дыхательной гимнастики для детей раннего возраста (2-3 лет)*

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет).

Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

### *Упражнение 1. «ПУЗЫРИКИ»*

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.



### *Упражнение 2. «НАСОСИК»*

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

### *Упражнение 3. «ГОВОРИЛКА»*

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту – ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

### *Упражнение 4. «САМОЛЁТ»*

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу - жу - жу (делает поворот вправо)

Жу - жу - жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жужу – жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза



В подвижных играх используйте звуковые упражнения, такие как клич индейцев (прикрывая рот рукой, издаем любые гласные звуки). Используйте свистки, губные гармошки, дудочки.

Купите ребенку ветерок, мыльные пузыри - это отличная игра и тренировка дыхательной системы.

Для детей 2-3 лет дыхательную гимнастику можно разнообразить и дополнить.

### **Упражнение 5. «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»**

Предложите ребенку лечь на пол и положить руки на животик, представив, что у него в животике – воздушный шарик.

Теперь медленно надумаем шарик, т.е. животик, а после того, как мама хлопнет в ладоши – шарик сдуваем. Выполняйте это упражнение вместе с малышом, повторяя 5 раз.



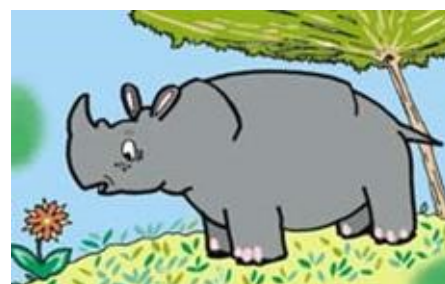
### **Упражнение 6. «ХОМЯЧОК»**



Предложите малышу изобразить хомячка, надув щеки и пройти так несколько шагов. После чего хлопнуть себя по щекам, таким образом, выпустив воздух.

### **Упражнение 7. «НОСОРОГ»**

Представить себя носорогом, который дышит поочередно через одну ноздрю. Закрывают пальцем то правую, то левую ноздрю.



### Упражнение 8. «ЛЕГКОЕ ПЕРЫШКО»

Для этого понадобится самое настоящее перышко. Цель игры – как можно дольше удержать перо в воздухе, совершая короткие и интенсивные выдохи.



### Упражнение 9. «ТРУБОЧКИ»

Используйте коктейльные трубочки, опускайте их в стакан с водой и дуйте. Если вы уверены, что ребенок не будет пить, добавьте моющее средство, и у вас получится мыльная пена, с которой тоже можно поиграть.



*Пойте вместе с малышом* детские песенки.

Во время прогулок, покажите ребенку, как можно **нюхать цветы**, медленно вдыхая носом. Затем дайте **подуть на одуванчик** ртом, чтобы он видел, как разлетаются пушинки.



На самом деле, идей для игр с элементами упражнений дыхательной гимнастики большое множество. Все зависит от вашего с малышом энтузиазма и желания.

Играйте вместе, играйте с удовольствием!

Подготовила:  
учитель-логопед ГАУ «ЦППМСР»  
Сеничкина Л.А.