

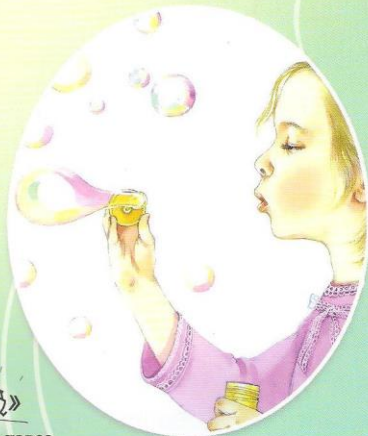
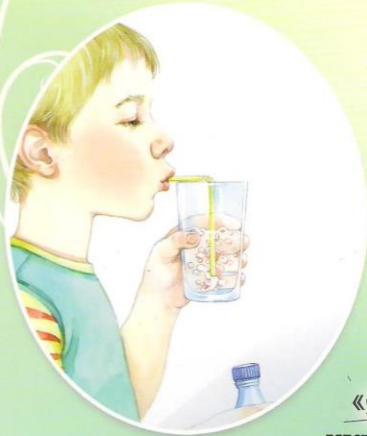
РАЗРАБОТАНО
В СООТВЕТСТВИИ С
ФГОС

0+



Н. В. Нищева

ВЕСЕЛАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



ДЕТСТВО-ПРЕСС

Уважаемые педагоги и родители!

Эта занимательная книжка поможет вам развивать физиологическое дыхание ребенка и подготовить артикуляционный аппарат малыша к овладению сложными звуками русского языка, для формирования которых необходима направленная воздушная струя. Кроме того, проведение дыхательной гимнастики способствует профилактике простудных заболеваний. Вы можете заниматься с ребенком и в том случае, если он посещает логопедическую группу, и когда его речевое развитие соответствует норме.

Ни в коем случае не принуждайте малыша к занятиям. Убедитесь в том, что он хорошо чувствует себя, спокоен и готов поиграть с вами. Не забывайте о том, что каждое дыхательное упражнение можно проводить только 3—5 раз подряд, чтобы не спровоцировать у малыша головокружение. Не стоит отрабатывать более одного упражнения в день. Пусть малыш ждет новой игры каждый день.

Прежде всего, научите ребенка делать глубокий вдох носом. Затем объясните малышу, что, выполняя упражнения дыхательной гимнастики, он должен вытягивать губы «трубочкой» и дуть в «трубочку», не раздувать щеки и не поднимать плечи.

Приготовьте все необходимое для игры. Иногда сам процесс подготовки к игре может стать интересным для ребенка. Сделайте с ним бумажный кораблик или бабочку из лепестков цветов, пусть он поможет вам натереть пенопласт и укрепить соломинку для коктейля в пробке пластиковой бутылки.

Когда все готово, поставьте книжку перед лицом ребенка так, чтобы она находилась на уровне его глаз. Пусть ребенок рассмотрит картинку слева. Побеседуйте о том, что на ней нарисовано. Прочитайте стихотворение, написанное под картинкой. Может быть, он захочет рассказать стишок вместе с вами.

Затем покажите малышу картинку справа. Пусть попробует сделать упражнение так же, как делает его мальчик или девочка. В нижней части страницы вы прочтете методические рекомендации по проведению упражнения.

Как только малыш устанет и потеряет интерес к занятиям, их следует прекратить.

Желательно заниматься ежедневно не более чем по 8–10 минут.

Успеха вам и терпения!



Одуванчика пушинки
Так похожи на снежинки.
Ветерок подул слегка,
Снег идет, и нет цветка.



Предложите ребенку взять в руку одуванчик. Если одуванчика нет, положите ватный шарик на соломинку для коктейля. Одуванчик или шарик должен находиться на уровне губ ребенка на расстоянии 20 сантиметров. Объясните, что нужно сделать вдох через нос, а потом подуть на одуванчик или шарик, вытянув губы «трубочкой». Упражнение можно выполнять не более пяти раз, чтобы не спровоцировать у ребенка возникновение головокружения.



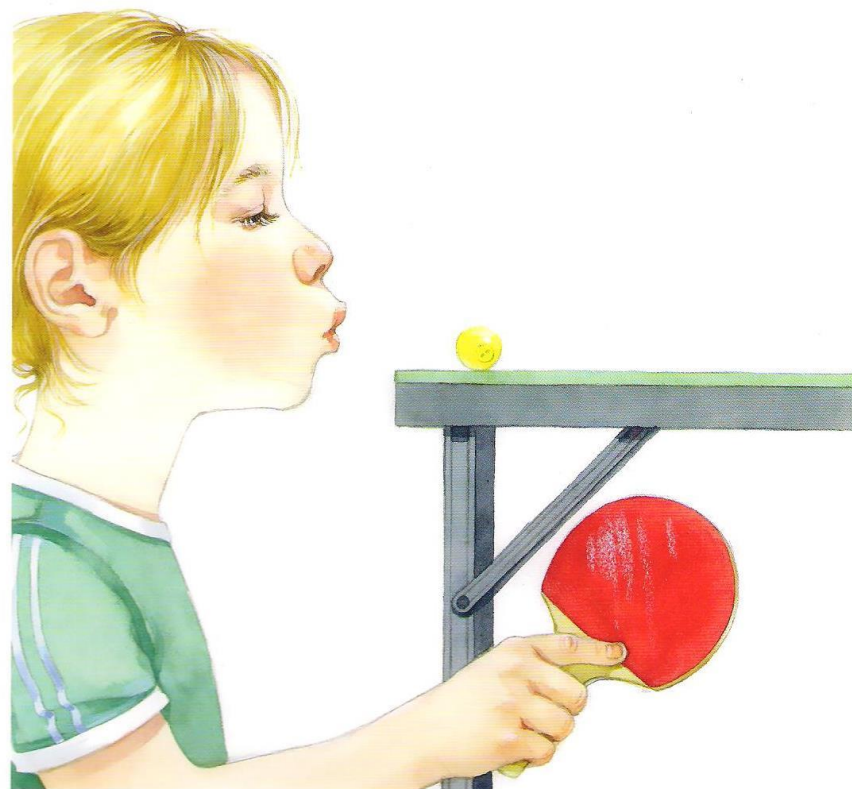
Над землей поземка вьется.
Как ей это удастся?
По полям рисует белым,
Как моя сестренка мелом.



Предложите ребенку присесть перед столом так, чтобы край стола находился на уровне его губ. Насыпьте на стол манку на расстоянии 10—15 см от губ ребенка. Объясните, что нужно сделать вдох через нос, а потом подуть на манку, вытянуть губы «трубочкой» так, чтобы получилась «поземка».



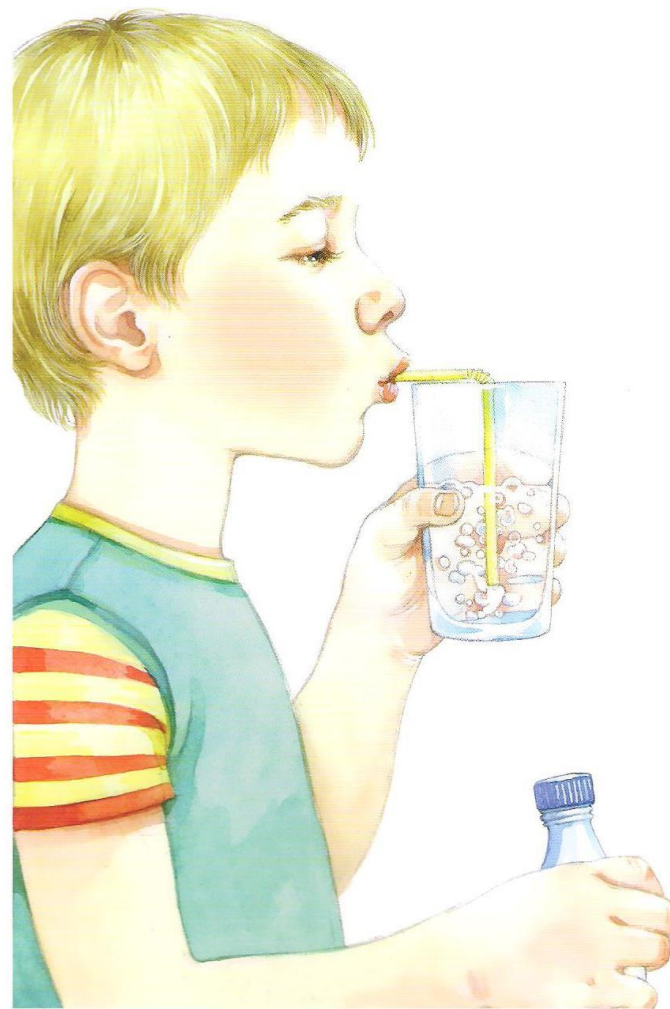
Покатился Катин мяч,
Не догнать его, хоть плачь.
Катя мчится по дорожке
Вместе с Муркой, белой кошкой.



Предложите малышу присесть перед столиком так, чтобы теннисный шарик, лежащий на столе, оказался на уровне его губ. Объясните, что нужно сделать вдох через нос, а потом подуть на шарик, вытянув губы «трубочкой», чтобы шарик покатился по столу.



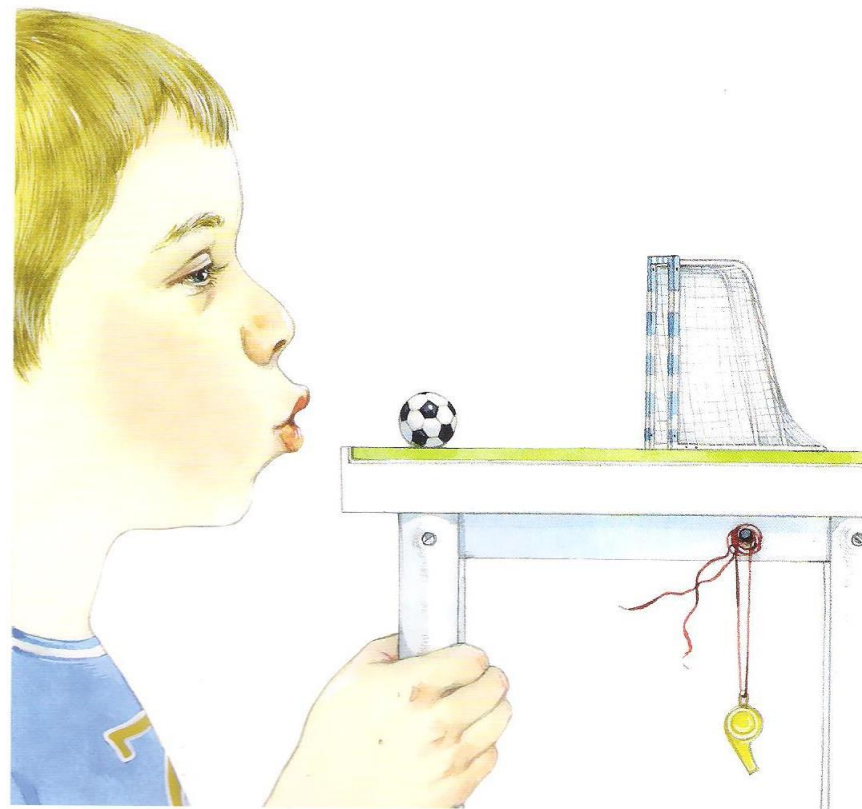
Варит суп сестренка Юля,
Варит суп в большой кастрюле.
От усердия сопит.
Суп готов, давно кипит.



Дайте малышу стакан с водой. Опустите в стакан соломинку для коктейля. Объясните, что край стакана должен быть на уровне губ. Пусть малыш дует в соломинку, не раздувая щеки, так, чтобы вода в стакане «кипела», как суп.



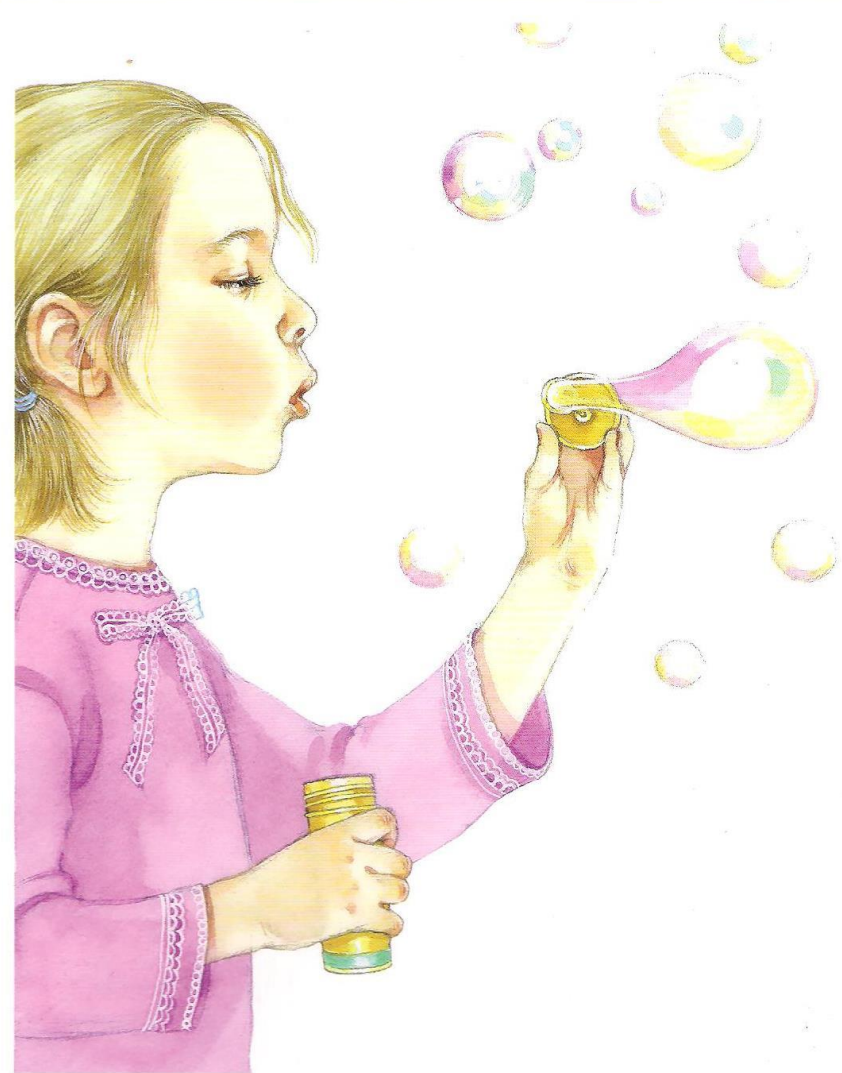
Я один играл в футбол
И забил в ворота гол!
Только радовался зря —
Нет в воротах вратаря.



Предложите ребенку присесть перед столиком так, чтобы мячик, лежащий на столе, оказался на уровне его губ. Объясните, что нужно сделать вдох через нос, а потом подуть на мячик, вытянув губы «трубочкой», чтобы мячик закатился в ворота.



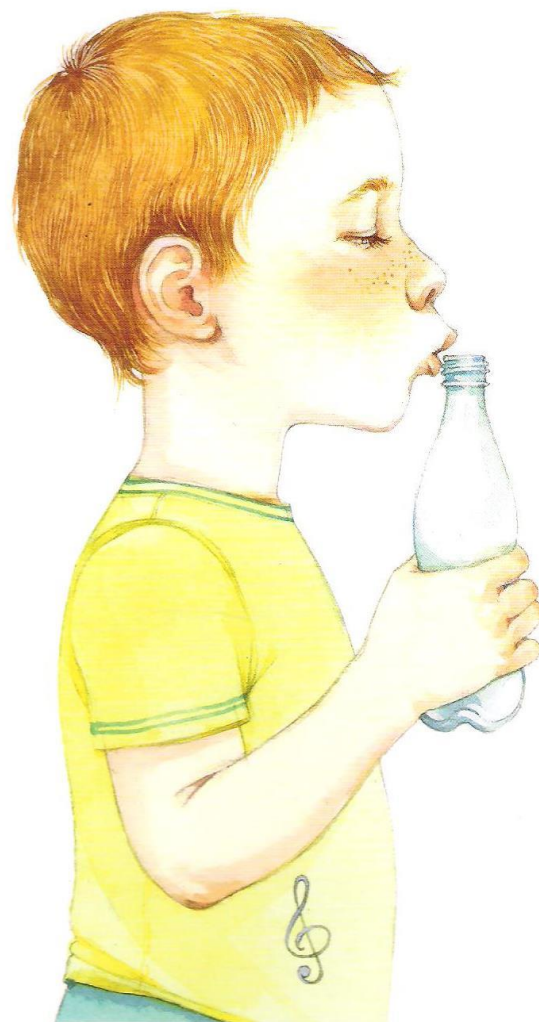
Сколько мыльных пузырей
Мы надули всех быстрее?
Полетели пузыри!
Сосчитайте! Тридцать три!



Дайте ребенку игрушку «Мыльные пузыри». Объясните, что нужно сделать вдох через нос, а потом подуть на рамку, вытянув губы «трубочкой», чтобы надулся пузырь. Следите за тем, чтобы ребенок не раздувал щеки.



Разноцветный паровозик
В детский сад игрушки возит.
Машинист свистит в свисток,
Поезд мчится на восток.



Покажите малышу, как можно свистеть с помощью пластиковой бутылочки. Пусть прижмет горлышко бутылочки к вытянутым «трубочкой» губам, держа бутылочку строго вертикально, и дует в нее. Должен раздаться свист. Следите за тем, чтобы ребенок не раздувал щеки и не поднимал плечи.



Вихрь из листьев разноцветных
Закружился над планетой.
Вслед летит за птичьей стаей,
Что за море улетает.



Натяните шнур между двумя стойками. На шнур привяжите нитки с на-
низанными на них сухими разноцветными листочками. Помните, что ли-
сточки должны находиться на уровне губ ребенка. Пусть малыш дует на
листочки, вытянув губы «трубочкой» и не раздувая щеки.



По волнам кораблик мчится,
Паруса как крылья птицы.
Дует в море вольный ветер.
Самый сильный он на свете!



Поиграйте с ребенком в новую игру. Налейте в таз воды и подкрасьте ее синей краской. Объясните малышу, что это море. Опустите в воду парусную лодку, которую вы вместе можете сделать из бумаги. Покажите малышу, как можно заставить лодку двигаться, если правильно дуть на ее парус. Пусть малыш дует на парус, вытянув губы «трубочкой» и не раздувая щеки.



Катит бревнышки бобер,
Он и ловок, и хитер.
Строит в заводи запруду,
Натащив большую груду.



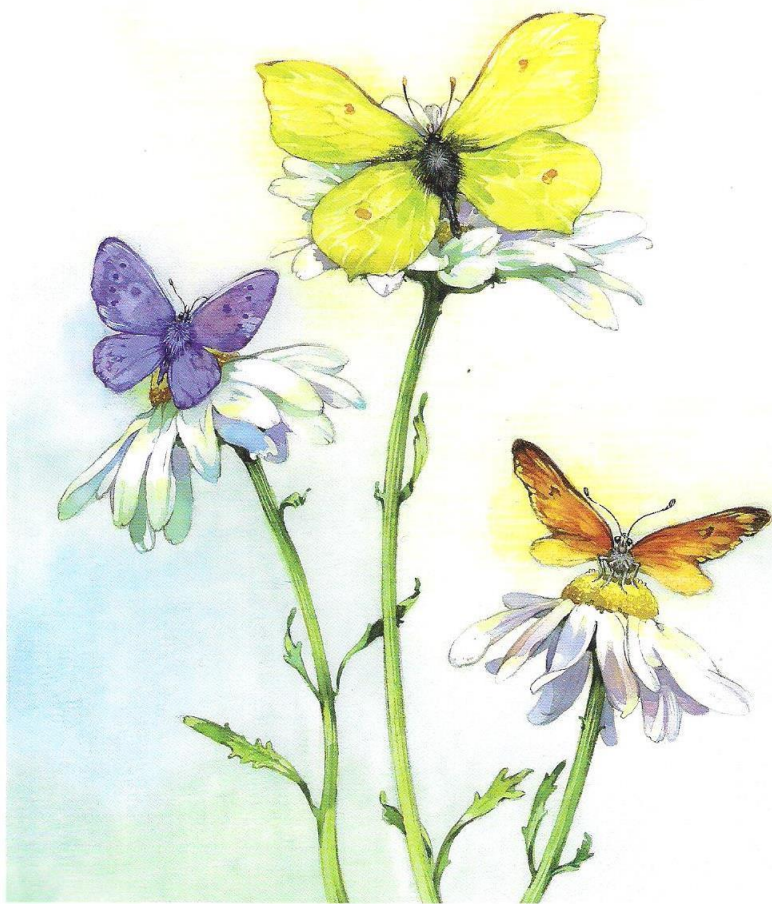
Положите на край стола несколько гладких палочек. Пусть ребенок присядет перед столом так, чтобы палочки лежали напротив его губ, и дует на них, вытянув губы «трубочкой». Палочки должны катиться по столу.



Фейерверк в вечернем небе.
Как такой устроить мне бы?
Разноцветные лепешки
Разлетаются с ладошки.



Поиграйте с ребенком в фейерверк. Положите на ладонь ребенка конфетти. Пусть держит ладонь на уровне губ и дует на конфетти, вытянув губы «трубочкой». Следите за тем, чтобы малыш правильно делал вдох и не раздувал щеки.



Бабочки как бантики
На цветах лежат.
На ветру у бантиков
Крылышки дрожат.



Сделайте вместе с малышом бабочку из сухих лепестков цветов или купите готовую бабочку в цветочном магазине. Прикрепите бабочку на цветок. Покажите крохе, как можно дуть на крылья бабочки, чтобы они дрожали, как от ветра. Пусть держит цветок на уровне губ и дует на крылышки, вытянув губы «трубочкой». Помните, что можно делать это упражнение не более пяти раз.



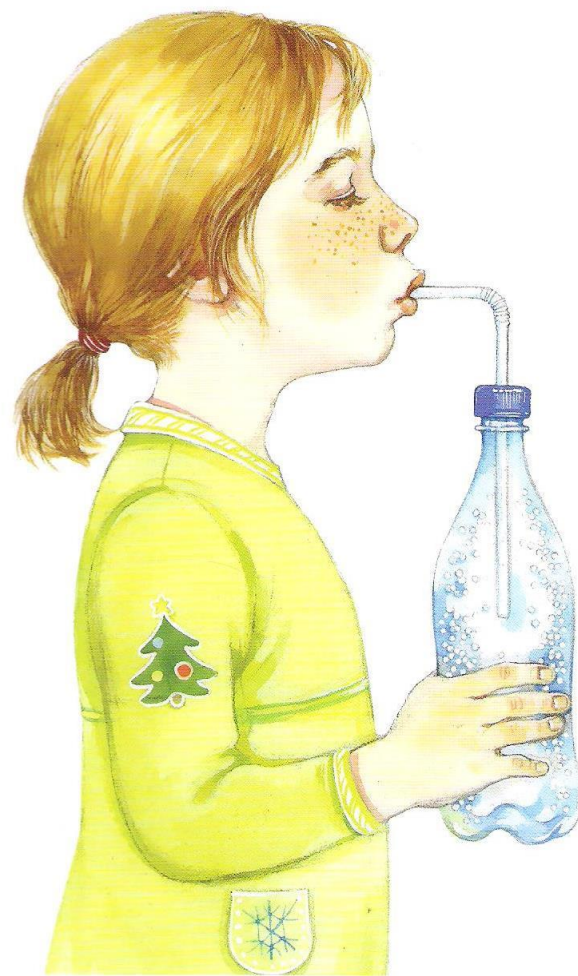
День рождения у Темы.
Ждет гостей он возле дома.
Как украшен дом шарами.
Полюбуйтесь вместе с нами.



Предложите ребенку надуть воздушный шар. Покажите, как правильно это делать. Объясните, что нужно дуть не в щеки, а в шарик. Пусть надувает шар, не раздувая щек.



Во дворе моем пурга
Кружит белые снега.
Шарф на елку наверхела
И в ворота улетела.



Предложите малышу устроить «пургу» в бутылке. Натрите на крупной терке пенопласт и насыпьте его в пустую пластиковую бутылку. В пробку бутылки вставьте соломинку для коктейля. Пусть малыш дует в соломинку, вытянув губы «трубочкой». Следите за тем, чтобы он правильно делал вдох и не раздувал щеки.