

1. Дыхательная гимнастика в первой и второй младших группах детского сада: методика проведения и картотека

Правильное дыхание является профилактикой различных болезней, в том числе и простудных, с которыми сталкиваются многие дошкольники, посещающие детский сад. Особенно актуальна эта проблема для малышей 1,5–4 лет, то есть воспитанников первой и второй младшей группы в период адаптации. Отдельного внимания заслуживает элемент коррекционной работы, направленный на укрепление здоровья детей, а именно: система упражнений для правильного дыхания или дыхательная гимнастика.

1. Цели и задачи дыхательных упражнений для младших дошкольников

Блок упражнений, направленный на развитие умения управлять своим дыханием, называется дыхательной гимнастикой. Из-за частого насморка, проблем с аденоидами многие малыши дышат ртом. Дыхательная гимнастика приучает детей дышать и носом.

Дыхательные упражнения благотворно влияют на работу бронхов и лёгких малышей

Целями проведения упражнений для правильного дыхания в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ) вне зависимости от возраста воспитанников являются:

- укрепление физического и психического здоровья;
- повышение работоспособности малышей;
- тренировка дыхательной мускулатуры;
- развитие артикуляционного аппарата (для малышей, которые только осваивают речь, очень важно вырабатывать правильное произношение звуков);
- развитие умения управлять своим телом;
- воспитание потребности в ЗОЖ.

Для реализации этих целей решается ряд задач, которые также являются универсальными. Отличия в зависимости от возраста детей могут быть лишь в приоритетности тех или иных аспектов. Итак, основными задачами проведения дыхательной гимнастики в первой и второй младших группах являются:

- формирование способности управлять своим дыханием — варьировать силу, ритм и глубину вдоха и выдоха (к примеру, медленный выдох помогает расслабиться, справиться со вспышками раздражительности или грусти, что особенно важно для малышей первой младшей групп, тяжело переживающих утреннее расставание с мамой);
- развитие навыков правильного звукопроизнесения;
- обогащение крови кислородом;
- тренировка дыхательной мускулатуры;
- предотвращение разрастания аденоидов;
- защита от переохлаждения (дети учатся дышать носом, что предотвращает заглатывание холодного воздуха ртом);
- воспитание умения слаженно работать в коллективе (игровая форма проведения дыхательной гимнастики в младших группах представляет

собой один из основных способов приобщить малышей к занятию единым видом деятельности).

Для правильной речи самым важным является умение делать плавный выдох, обеспечивающий чёткость артикуляции звуков.

Правила проведения дыхательной гимнастики

Проведение дыхательных упражнений в младших группах основывается на требованиях к организации этого вида работы, обозначенного в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС):

- Выполнять упражнения можно не раньше, чем через час после еды.
- Гимнастика для дыхания в первой и второй младших группах проводится трижды в неделю в течение 5 минут с 2–3 повторами комплекса из 2–3 упражнений.
- Работа также может организовываться в заключительной части физкультпаузы (тогда длительность выполнения упражнений сокращается до 1 минуты) или вместо неё в процессе занятия, на прогулке, если этому способствуют погодные условия, а также при проведении утренней зарядки или гимнастики после сна.
- Помещение должно быть предварительно проветрено, однако воздух не должен быть холодным.
- Вдохи и выдохи должны быть плавными, нерезкими.
- Мышцы шеи, плечевого пояса и груди не должны быть напряжены.
- Перед проведением гимнастики детям нужно высморкаться.
- **Если малыш плохо себя чувствует, то от выполнения дыхательных упражнений его лучше освободить.**

Виды и приёмы проведения дыхательных упражнений в младших группах ДОУ

- Для малышей 1,5–4 лет актуальными будут упражнения на:
 - имитацию звуков («п-п-п», «ф-ф-ф» и пр.);
 - чередование вдоха и выдоха в определённом ритме;

сдувание лёгких бумажных фигурок (ватных шариков, мыльных пузырей) с твёрдой поверхности, например, листочков из цветной бумаги со стола.

1. Временной план гимнастики

На выполнение дыхательной гимнастики в обеих младших группах, если она проводится самостоятельным элементом образовательного процесса, как уже было отмечено, выделяется 5 минут. Работа распределяется между тремя этапами:

1. Вводная часть — педагог мотивирует ребят на выполнение (загадкой, стихотворением или предложением поиграть от лица сказочного персонажа) — 1 минута;
2. Основная часть — педагог показывает порядок выполнения движений одного упражнения, дети повторяют, затем воспитатель даёт образец следующего, малыши повторяют — 2 минуты;
3. Заключительный этап — дети повторяют весь комплекс целиком, педагог оценивает работу — 2 минуты.

Если дыхательное упражнение является частью физкультминутки на занятии, то на его проработку выделяется около 1 минуты, причём дети либо

сами выполняют задание, либо совместно с педагогом, если движения ещё не заучены.

2. Карточка дыхательной гимнастики в первой и второй младших группах детского сада

<p>1. Дыхательная гимнастика «Качели»</p>	<p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.</p>	<p>Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись.</p>
<p>2. Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»</p>	<p>Цель: формирование дыхательного аппарата.</p>	<p>ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.</p>
<p>3. Дыхательная гимнастика «Дровосек»</p>	<p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p>	<p>Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.</p>
<p>4. Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»</p>	<p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p>	<p>Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.</p>

5. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»	Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.
6. Дыхательная гимнастика «Листопад»	Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.	Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.
7. Дыхательная гимнастика «Гуси летят»	Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».
8. Дыхательная гимнастика «Пушок»	Цель: формирование дыхательного аппарата.	Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.
9. Дыхательная гимнастика «Жук»	Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».
10. Дыхательная гимнастика «Петушок»	Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».
11. Дыхательная гимнастика «Ворона»	Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на

		выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].
12. Дыхательная гимнастика «Паровозик»	Цель: формирование дыхательного аппарата.	Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.
13. Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»	Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х!» Повторить 4-5 раз.
14. Дыхательная гимнастика «Часики»	Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.
15. Дыхательная гимнастика «Каша кипит»	Цель: формирование дыхательного аппарата.	ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.
16. Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»	Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.
17. Дыхательная гимнастика «Насос»	Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

18. Дыхательная гимнастика «Регулировщик»	Цель: формирование дыхательного аппарата.	Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.
19. Дыхательная гимнастика «Ножницы»	Цель: формирование дыхательного аппарата.	И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.
20. Дыхательная гимнастика «Снегопад»	Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.	Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.
21. Дыхательная гимнастика «Трубач»	Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.
22. Дыхательная гимнастика «Поединок»	Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.
23. Дыхательная гимнастика «Пружинка»	Цель: формирование дыхательного аппарата.	ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.
24. Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»	Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на

		шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.
25. Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»	Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.
26. Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница»	Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.
27. Дыхательная гимнастика «Бегемотик»	Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой: Сели бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох).
28. Дыхательная гимнастика «Курочка»	Цель: развитие плавного, длительного вдоха.	ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.
29. Дыхательная гимнастика «Парящие бабочки»	Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).
30. Дыхательная гимнастика «Аист»	Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

31. Дыхательная гимнастика «В лесу»	Цель: формировать правильное речевое дыхание.	Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.
32. Дыхательная гимнастика «Волна»	Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.
33. Дыхательная гимнастика «Хомячок»	Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.
34. Дыхательная гимнастика «Лягушонок»	Цель: формировать правильное речевое дыхание.	Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.
35. Дыхательная гимнастика «Боевой клич индейцев»	Цель: формировать правильное речевое дыхание.	Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

<p>36. Дыхательная гимнастика «Ныряльщики за жемчугом»</p>	<p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.</p>	<p>Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.</p>
--	---	--