

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка –
детский сад № 47 «Дельфин»
г. о. Мытищи, Московской области

окружное методическое объединение для воспитателей
«Игра как средство развития речи младших дошкольников»

«Игровые упражнения в бассейне как средство развития дыхательного аппарата младших дошкольников»

Выступление подготовила Воропаева Т.В.,
инструктор по физической культуре, высшей квалификационной категории

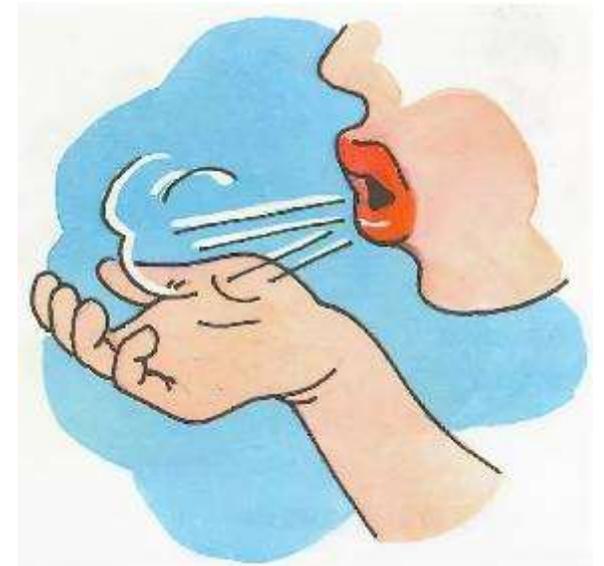
Цель дыхательной гимнастики:
укрепление дыхательной мускулатуры

Задачи:

- Укрепление физиологического дыхания детей (без речи)
- Формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох – длинный выдох)
- Тренировка силы вдоха и выдоха
- Развитие продолжительного вдоха

Дыхательная гимнастика

Дыхание – важнейшая функция организма, от которой зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Правильное дыхание способствует правильному формированию речевой, нервной и иммунной систем.



Начать обучение плаванию младшему дошкольнику помогут простые упражнения на дыхание, ведь известна такая присказка: **«Плывать умеет тот, кто владеет дыханием».**



ИГРОВЫЕ ПРИЕМЫ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ



Чтобы привлечь дошкольников к дыхательной гимнастике, лучше преподнести это как игру. Учимся дышать на воде и на суше!

«Пузырики»

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица.

Дети делают глубокий вдох через нос, надувают «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхают через чуть приоткрытый рот. (Повторить 2 – 3 раза).



«Понюхаем цветочек»

Цели: формирование углубленного вдоха;
тренировка правильного носового дыхания.

Оборудование: цветок.

Здравствуй, милый мой цветочек. Улыбнулся ветерок. Солнце лучиком играя, Целый день тебя ласкает. Инструктор показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах (Повторить 4-5 раз).



«Надуем пузырь»

Цели: тренировка правильного носового дыхания;
формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Дети стоят тесным кругом, имитируя ненадутый пузырь. Затем, отходят назад, растягивая круг и приговаривая: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся». Образуется большой круг. По сигналу инструктора «пузырь лопнул» дети идут к центру круга, произнося звук ф и подражают выходящему воздуху. Повторить 4-5 раз.



«Ветерок».

Цель: формирование углубленного вдоха и выдоха; тренировка правильного дыхания ртом.

- 1. Делаем глубокий вдох и медленный выдох на пальцы рук.
- 2. Глубокий вдох, сильный выдох на пальцы рук так, чтобы им было прохладно (повторить 3 раза).



«Шторм в стакане»

Цель: развитие сильного ротового выдоха;
обучение умению дуть через трубочку;
активизация губных мышц.

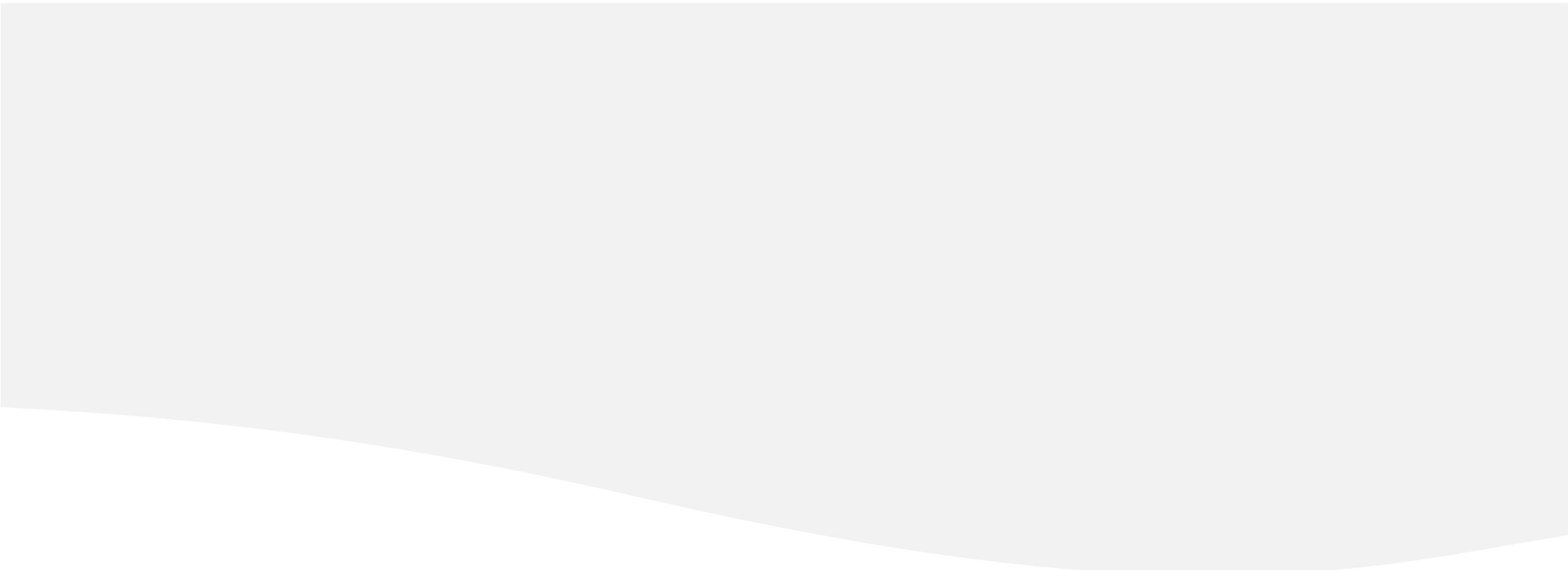
Оборудование: стакан с водой, коктейльные трубочки разного диаметра.

Ход игры: В стакан, наполовину наполненный водой, опустите коктейльную трубочку и подуйте в нее - пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Затем дайте трубочку ребенку и предложите подуть. - Давай сделаем веселые бульки! Возьми трубочку и подуй в стакан воды. Если дуть слабо - получаются маленькие бульки. А если подуть сильно, то получается целая буря! Давай устроим бурю! По «буре» в воде можно легко оценить силу выдоха и его длительность.



На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных, но из скучных упражнений их легко превратить в удивительную и веселую игру.

И при этом они являются очень полезными и эффективными для развития дыхательного аппарата у детей.



Спасибо за внимание!

