

Дыхательная гимнастика

У малышей 2—3 лет слабые дыхательные мышцы, поэтому дыхательные упражнения очень полезны.

Упражнения на дыхание укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают подвижность грудной клетки, способствуют углублению дыхания и устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Они способствуют полноценному физическому развитию детей, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики и повторно на прогулке, на физкультурных занятиях, а также включаться в комплексы гимнастики после дневного сна.

Игровые упражнения дыхательной гимнастики

«Греем руки»

Исходная позиция: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладошками к лицу.

Вдох. Длительный выдох на руки.

Повторить 4—5 раз.

«Рубим дрова»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Руки поднять вверх — вдох. Наклониться вперед (имитация рубки дров) — выдох.

Повторить 3 раза.

Каша кипит

Исходная позиция: 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: «Ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

Раздуваем костер

Исходная позиция: сидя или стоя, руки опущены. Набрать воздух через нос — вдох.

Медленно выдыхать через нос — выдох. Повторить 3—4 раза.

«Часики идут»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Размахивая прямыми руками вперед и назад произносить: «Тик-так».

Повторить 8—10 раз.

Указание: «Соблюдать устойчивое положение».

«Трубач играет на трубе»

Исходная позиция: сидя или стоя, кисти рук сжаты в трубочку, руки подняты.

Вдох. Медленный выдох, громко произнося: «П-ф-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

Указание: «Соблюдать устойчивое положение».

«Звонкий петушок»

Исходная позиция: встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки через стороны — вдох; выдыхая хлопать руками по бедрам, произнося: «Ку-ка-ре-ку».

«Веселый паровозик в пути»

Ходьба по комнате, выполняя попеременные движения руками (руки согнуты в локтях) и приговаривая: «Чух-чух-чух». Продолжительность 20—30 секунд.

«Вырасти большой»

Исходная позиция: стоя прямо, ноги вместе.

Поднять руки, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, Опустить руки, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести: «У-х-х-х»!

Повторить 4—5 раз. Темп умеренный.

Указание: «Соблюдать устойчивое положение».

«Гуси летят»

Медленная ходьба по комнате. На вдох — руки поднять в стороны; на выдох — опустить, произнося длительное: «Г-у-у v». Продолжительность 60 секунд.

«Бросим мячик»

Исходная позиция: стоя, мяч в опущенных руках.

Поднять руки вверх — вдох. Бросить мяч от груди вперед. При выдохе произносить длительное: «У-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

Игры на развитие физиологического дыхания

«Чья птичка дальше улетит»

Цель. Развивать длительный плавный выдох.

Материал. Фигурки птичек, вырезанные из тонкой яркой бумаги разных цветов.

Одновременно играть могут несколько детей (по количеству птичек).

Птичек ставят на край стола. Если играют несколько детей, можно поставить столы в ряд.

Педагог предлагает малышам подойти к столу. Ребенок садится напротив птички, которая ему больше нравится. По сигналу воспитателя: «Птички полетели!» дети дуют на птичек.

По окончании игры взрослый и дети определяют, чья птичка дальше улетела.

Игра повторяется с следующей группой детей.

Указание: «Продвигать птичку можно только одним выдохом, руками помогать себе нельзя. Дуть несколько раз нельзя».

«Одуванчики»

Цель. Развивать длительный плавный выдох.

Материал. Одуванчики.

Игру лучше проводить на прогулке. Воспитатель дает в руку малышу сорванный одуванчик. Если играют несколько детей, одуванчик дают каждому малышу.

По команде педагога: «Дуйте!» дети делают вдох и длительный один выдох, сдувая пушинки с одуванчика. После выдоха подводятся итоги — чей одуванчик облетел сильнее. Вновь звучит команда педагога, дети снова выполняют выдох. Подводятся итоги. Играют до тех пор, пока у всех детей с одуванчиков не облетят пушинки.

«Надуй игрушку» (воздушный шарик)

Цель. Развивать длительный плавный выдох.

Материал. Надувные маленькие игрушки или воздушные шарики.

Педагог предлагает каждому ребенку взять игрушку (шарик), которая больше всего понравилась. Дети надувают игрушки (шарики), делая вдох через нос и медленный выдох через рот.

«Куда плывет кораблик»

Цель. Развивать длительный плавный выдох.

Материал. Кораблики, сделанные из тонкой яркой бумаги. Таз (ванночка) с водой.

Игру можно проводить в группе или на прогулке.

Кораблик ставят на воду. Педагог предлагает малышу подойти к тазу. Ребенок встает напротив кораблика. По сигналу педагога: «Плыви!» ребенок дует на кораблик — вдох. За тем делает один длительный выдох. Взрослый ставит кораблик на прежнее место и снова предлагает подуть на него.

Игровые упражнения и игры-забавы для малышей

«Угадай, кто так поет?»

Педагог загадывает загадку, дети отгадывают и изображают движения этого животного или птицы.

На заборе сидит,

По утрам кричит:

«Ку-ка-ре-ку!

Ку-ка-ре-ку!» (Петушок)

Дети ходят по залу, поднимая колени. Поднимают руки, имитируя взмахи крыльев.

Произносят: «Ку-ка-ре-ку».

Клю-клю-клю,

Клю-клю-клю,

Ой, как зернышки люблю.

«Чик-чирик» пою.

(Воробей)

Дети бегают по залу, имитируя полет воробьев. Приседают, клюют зернышки.

Произносят: «Чик-чирик».

Мохнатенькая,

Усатенькая.

Молочко пьет,

«Мяу-мяу!» поет.

(Кошка)

Дети передвигаются на четвереньках, изображая кошек. Останавливаются, прогибают спинку. Произносят: «Мяу-мяу».

По полю идет,

Травку жуёт.

Молоко деткам дает.

«Му-му» поет.

(Корова)

(Дети ходят по залу, показывают рожки, произносят: «Му-му-му».)

Где же наши ручки?

Воспитатель. Где же наши ручки? За спинкой. Дети выполняют задание — прячут руки за спину.

Где же наши ручки? На поясе.

Где же наши ручки? На плечиках.

Где же наши ручки? На коленях.

Где же наши ручки? На голове.

Лягушата (игра-массаж, автор М. Картушина)

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Лягушата встали, потянулись

И друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки,

Спинки-тростинки.

Ножками затопали,

Ручками захлопали.

Постучим ладошкой

По ручкам немножко.

А потом, потом, потом,

Грудку мы чуть-чуть побьем.

Хлоп-хлоп тут и там,

И немного по бокам.

Хлопают ладошки

Нас уже по ножкам.

Погладили ладошки

И ручки, и ножки.

Лягушата скажут: «Ква!

Прыгать весело, друзья!»

Поймай бабочку (птичку, осу)

К одному концу деревянной или пластмассовой палочки педагог привязывает нитку, к другому концу прикрепляет вырезанную из картона птичку (бабочку, осу и т. д.).

Дети пытаются, подпрыгивая, достать бабочку.

«Догони мяч»

Игровое упражнение проводится в зале или на спортивной площадке.

Педагог подзывает к себе детей и предлагает им поиграть с мячом.

Он раскатывает мячи в разные стороны, а дети бегут за ними и, ловят их и приносят обратно. Упражнение повторяется, Педагог бросает мячи в других направлениях.

«Догони обруч»

Игровое упражнение проводится в зале или на спортивной площадке.

Взрослый подзывает к себе детей. Они выстраиваются около него вдоль начерченной на земле (полу) линии. Называет имя ребенка. Ребенок бежит за обручем, который покатила взрослая. Приносит обруч обратно и вновь встает к остальным детям. Упражнение повторяется.

«По узенькой тропинке»

На асфальте (полу) проводят две параллельные линии на расстоянии 30 см одна от другой.

Взрослый предлагает малышам пройти по узенькой тропинке, не наступая на линии.

«Принеси игрушку» (мишку зайку)

Для этого упражнения можно использовать длинную скакалку, шнур или вырезать из линолеума узкую извилистую дорожку.

При использовании шнура или скакалки до начала упражнения необходимо его (ее) разложить на полу (асфальте) зигзагами.

Малышам предлагается принести игрушку воспитателю: пройти по дорожке и вернуться обратно.

«Мяч товарищу»

Дети и педагог сидят кругом на полу. Мяч у педагога. Он прокатывает мяч любому малышу, при этом показывая и объясняя, как правильно это делать.

Ребенок ловит мяч и прокатывает его по желанию, кому

Игры и упражнения на развитие мелкой моторики

«Найди свой домик»

Материал. Доска с отверстиями — квадрат, круг, треугольник (доску можно заменить толстым картоном). Фигурки — квадрат, круг, треугольник (того же размера, что и отверстия в доске).

Предложить ребенку найти для каждой фигурки свое отверстие.

«Составь коврик для куклы»

Материал. Лист картона (бумаги), вырезанные из цветной бумаги фигурки, клей, кисточка, салфетка.

Предложить малышу сделать коврик: разложить фигурки по листу и приклеить.

Помочь ребенку убрать лишний клей.

«Оживи дерево»

Материал. Лист бумаги, на котором нарисовано дерево без листьев, вырезанные из зеленой бумаги листочки.

Предложить малышу разложить листья на веточки дерева и приклеить их.

«Раскрась снеговика»

Материал. Лист бумаги с нарисованным на нем снеговиком, краски.

Предложить ребенку пальчиком взять краску и нарисовать снеговика глаза, шарфик, пуговицы.

Сооруди забор для машин

Материал. Пластмассовый или деревянный детский молоточек, деревянные палочки-втулочки.

Предложить малышу забивать палочки в песок, сооружая забор для машин.

Аккуратно обведи

Материал. Лист бумаги, шаблоны для обрисовывания, карандаши.

Предложить малышу выбрать шаблон и обвести его, а затем закрасить.

«Веселый мотальщик»

Материал. Палочка, к середине которой привязана тесьма; к концу тесьмы привязана игрушечная машина.

Предложить малышу приблизить к себе машину, наматывая тесьму на палочку.