

Игры для развития дыхания для детей до 3 лет

В этом возрасте важно развивать силу дыхания и продолжительность выдоха. Детям до двух лет сперва нужно показать, чем отличается носовое дыхание от вдохов и выдохов через рот.

Губки «трубочкой»

Цель: Научить малыша складывать губы «трубочкой», чтобы дуть.

В повседневной жизни вам могут в этом помочь простые действия: на прогулке подуть на яркую вертушку, как ветер, надуть мыльные пузыри, сдуть с одуванчика семена. Также может помочь обычная трубочка для напитков. Если встретите летом на улице божью коровку, не забудьте рассказать стишок и помочь ей улететь, подуйте на неё вместе с ребёнком. А дома можно поиграть в незамысловатые, но полезные игры.



Аромат

Цель: Научить малыша вдыхать воздух носом, а выдыхать ртом.

Покажите ребёнку цветок – как он вкусно пахнет! Покажите на своём примере, как нужно нюхать цветок, а затем издайте звук «м-м-м», будто получаете удовольствие от аромата. Предложите ребёнку понюхать цветок, следите за тем, чтобы при этом у него был закрыт рот, вдох должен получиться через нос.

Затем можно предложить ему предметы или картинки с разными «ароматными» предметами. При этом малыш должен сначала нюхать предмет, а затем показывать реакцию:

-Произносить звук «м-м-м» на выдохе, если предмет пахнет вкусно. Например, духи, мыло, свежая выпечка, конфета.

-Морщить нос на выдохе, если предмет пахнет плохо, резко. Например, чеснок или лук.

Если вы играете с картинками, можно взять намного больше приятно и неприятно пахнущих предметов.



Чей кубик выше

Цель: Развивать глубины вдоха у ребенка.

В неё хорошо играть с двумя детьми примерно одного возраста. Предложите им лечь на спину. Затем положите им на грудь по одному одинаковому кубику или любому другому предмету. Пусть они сделают глубокий вдох – чей кубик поднялся выше? Теперь положите кубики на живот и предложите снова посоревноваться. Теперь дыхание не диафрагмой, а животом – чей кубик выше? Чередуйте виды дыхания.



Как гудит паровоз

Цель: Научить малышей звукоподражанию при выдохе («вытягивание» гласных или на длительный выдох на шипящих, свистящих).

Играть со звукоподражаниями можно ещё до года. Малыши с удовольствием показывают, как фыркает ёжик, как гудит паровоз, как свистит чайник. Можно показывать картинки с предметами и просить повторить звук. Подойдут такие простые задания:

Как девочка плачет? А-а-а.

Как шипит змея? Ш-ш-ш.

Как льётся водичка? С-с-с.

Как гудит паровоз? У-у-у.

Как воет волк? У-у-у.

Как фыркает ёж? Ф-ф-ф.

Как жужжит пчела? Ж-ж-ж.

Девочка спит, тихо. Ч-ч-ч (палец у рта).

Как жужжит комарик? З-з-з.

Как сердится медведь? Э-э-э.

Как поют дети? О-о-о.

Затем подойдут звукоподражания с открытым слогом: бе-е-е, ме-е-е, му-у-у. Главное задание – делать протяжённый звук.



Птичка-свистулька

Цель: Развивать глубину вдоха и силу выдоха ребенка.

К году ребёнок уже может научиться свистеть в свисток или праздничную дуделку. Поиграйте с ребёнком, спросите, как птичка свистит, малыш ответит свистом. Затем можно предложить поиграть в прятки, ребёнок прячется и свистит, а взрослый по свисту догадывается, где он (и не страшно, что за дверью спрятана только рука и голова малыша, он в этот момент уверен – его не видно).

Можно подарить ребёнку свистульку – это игрушка, вырезанная из дерева или выполненная из керамики, в которую можно дуть.

Мама: Наступило утро, птичка громко здоровается со всеми свистом. Ребёнок делает глубокий вдох и сильно дует в свистульку. Мама: Вечером птичка поёт тихую колыбельную, покажи, как поёт птичка? Ребёнок дует медленно, свистулька «поёт» тихо.

Чем старше ребёнок, тем сложнее могут быть задания. Например, можно чередовать сильные и слабые выдохи или проводить несложный звуковой диктант – длинные и короткие, громкие и тихие свистки.



Морозное дыхание

Цель: Развивать глубину вдоха и силу выдоха ребенка.

С маленькими детьми можно начать с простых упражнений, например, сделать «ветерок», подув на бумажные полосочки, или устроить метель, дыханием подняв ворох мелко нарезанной газеты. Устройте соревнование:

кто быстрее сможет дыханием «прогнать» снежинки с одного края стола на другой? В качестве снежинок можно использовать бумажные салфетки или вату. Ещё одна «снежная» идея: метель в бутылке. Для этого в бутылку положите много шариков из ваты или из пенопласта. Закрутите бутылку, предварительно сделав в крышке отверстие и просунув через него трубочку. Игра заключается в том, чтобы подуть в трубочку и устроить снежную бурю в бутылке.



Задуй свечу

Цель: Развивать глубину вдоха и силу выдоха ребенка.

Игра незамысловатая – нужно задуть свечу, как правило, силы дыхания хватает для этого к полутора годам. Когда простое задувание свечей надоест ребёнку, можно разнообразить правила. Например: Используйте свечи-таблетки. Положите их в тазик, зажгите и налейте воду – они поплывут. Ребёнку нужно задуть все свечи, сидя на одном месте. Меняйте расстояние до свечей, например, вставив их в пластилиновый торт. Чтобы задуть их все, ребёнку понадобится увеличивать силу выдоха. Ближе к трём годам можно расставить целое поле из свечей-таблеток и просить ребёнка задувать их по

команде. Например, весь правый столбик или весь нижний ряд.



Танцующие балерины

Цель: Развивать глубину вдоха и силу выдоха ребенка.

Танцующие балерины, летающие бабочки, плавающие осьминожки – игру можно назвать любым образом, у кого на что хватит фантазии. Но её объединяют единые простые правила.

Нужно вырезать из бумаги фигурку, лучше с тонкими подвижными деталями, и подвесить её на нитку к столу или стулу. После этого покажите ребёнку, как от вашего дыхания фигурки начинают движение. Ребёнок будет повторять раз за разом, приглашая балерину на танец.



Покорми собачку

Цель: Развивать глубину вдоха и силу выдоха ребенка.

Для игры понадобится стул, картон и мягкие помпоны. Вместо них можно взять бумажные комочки или шарики из фольги. На картоне нарисуйте собачку с широко открытой пастью или любое другое животное, вырежьте отверстие и закрепите рисунок на спинке стула. Разложите помпоны на стуле

и предложите ребёнку покормить собачку. Только помпоны нужно не класть собачке в пасть, а задувать их туда своим дыханием.



Шторм в стакане воды

Цель: Развивать глубину вдоха и учиться контролировать силу выдоха ребенка.

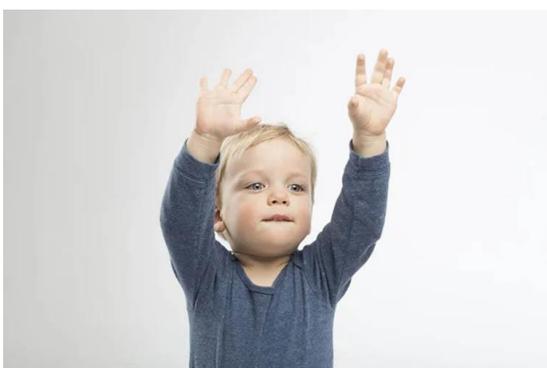
Налейте три стакана с водой. Во всех должен быть разный уровень воды. Предложите ребёнку с помощью трубочки устроить шторм, но так, чтобы вода не перетекала через края стаканов. Для этого им потребуется контролировать силу выдоха: где воды много, нужно дуть слабее, а где её мало, можно дуть сильно. Потом можно добавить в каждый стакан моющее средство, если вы уверены, что ребёнок не начнёт втягивать воду в себя. Получится пена. Конечно, игра предполагает, что вода не должна выходить за края стаканов, но осторожность точно не повредит: застелите стол клеёнкой.



Жираф и мышонок

Цель: Учить малыша соединять движения и звуки на вдох и выдох.

Жираф – большой, поэтому ребёнок встаёт и поднимает руки, делает он это на глубоком вдохе. Мышонок – маленький, поэтому ребёнку нужно сесть на корточки и обхватить руками колени, при этом нужно выдохнуть со звуком «ш-ш-ш». Теперь можно повторить движения: «Какой большой жираф? Вот такой большой! А какой мышонок маленький? Вот такой крохотный».



Источник <https://academy-of-curiosity.ru/razvitie-rechi/igry-na-razvitie-dyhaniya-dlya-detej/>