

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2 «Чайка»»**

Семинар-практикум

**«Использование дыхательных упражнений по методу
Б.С Толкачёва»**

Старший воспитатель:

Ю.Н. Школина

Дыхание является важнейшим физиологическим процессом организма. С процессом дыхания связаны такие жизненно важные процессы и функции как движение, кровообращение, терморегуляция, обменные процессы в тканях, активность нервной, иммунной систем, биологические ритмы организма. Кроме этого, правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Дыхательная гимнастика способствует повышению общего тонуса ребёнка, сопротивляемости, закалённости и устойчивости организма к простудным заболеваниям.

Существует несколько различных методик проведения дыхательной гимнастики, одна из них методика Б.Толкачева. Данная методика характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом. Дыхательная гимнастика по методу Б. Толкачева рекомендуется часто болеющим детям.

С детьми дошкольного возраста дыхательную гимнастику желательно проводить в образно-игровой форме. Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с меньшей дозировки. Нагрузка должна увеличиваться постепенно за счет увеличения числа повторений.

Дыхательные упражнения

"Осы"

Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: "З-з-з..."

"Шарик"

Шарик мой воздушный.

Какой ты непослушный!

Зачем ты отвязался,

Зачем помчался ввысь?

Вернись, скорее, шарик!

Вернись!...

Поднять руки вверх - вдох, медленно опускать вниз - выдох с произнесением звука "Ш-ш-ш..."

"Котёнок"

Надувала кошка шар,

А котёнок ей мешал:

Подошёл и лапкой - топ!

А у кошки шарик - лоп!

Ш-ш-ш...

"Дятел"

Дети на выдохе произносят как можно дольше "Д-д-д...", ударяя кулачками друг о друга.

"Ветерок"

Помоги мне, ветерок,

Паруса надуй, дружок,

Пусть плывёт кораблик мой

К папе с мамочкой домой.

Дети после спокойного вдоха продолжительно произносят на выдохе: "Ф-ф-ф..."

"Лягушка"

1) Дети прыгают, расставив ножки в стороны, "квакают" при каждом прыжке. После вдоха делается выдох с произнесением слова "ква".

2) Глубокий вдох через нос - задержка внимания, быстрый выдох ртом "ква".

3) Быстрый вдох через нос - задержка дыхания, медленный выдох ртом "ква".

4) Положить ладони на низ живота и сделать энергичный выдох на слова "Ква-ква-ква...", работая мышцами низа живота.

"Каша кипит"

И.п. сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Вбирая живот - вдох, выпячивая живот выдох. Выдыхая, громко произносить: "Ф-ф-ф...".

"Часики"

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить на выдохе "тик - так. .."

"Петух"

Петя, Петя, Петушок

Целый день учит стишок,

А запомнил он строку

Лишь одну - "Ку-ка-ре-ку!"

И.п. - встать прямо, опустить руки вдоль туловища, ноги врозь. На вдох, сделанный через нос, медленно поднять руки вверх; задержать дыхание, а затем хлопнуть руками по бёдрам, произнося на выдохе "Ку-ка-ре-ку!"

"Пчела"

На выдохе дети продолжительно произносят "Ж-ж-ж. " и легко взмахивают пальцами.

"Ароматы кухни"

Дети чередуют короткие вдохи через нос и долгий выдох; затем медленный вдох через нос - задержка дыхания - медленный выдох: "А-а-ах!"

"Семафор"

Самый главный на дороге,

Не бывает с ним тревоги!

И.п. - сидя, ноги сдвинуты вместе.

1 - поднимание рук в стороны (вдох);

2 - медленное опускание рук с длительным выдохом и произнесением звука "С-с-с...".

"Регулировщик"

Верный путь он нам покажет,

Повороты все укажет.

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. Одна рука поднята вверх, другая отведена - в сторону (вдох носом); 2 - левая рука вверх, правая рука вниз с произнесением звука "Р-р-р..".

"Поднимемся на носочки"

Хорошо нам вверху,

Как же вы без нас внизу?

1- подняться на носки, одновременно поднимая руки, и посмотреть на них (вдох); 2 - медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки опустить вперед и произнести звук "Ш-ш-ш..".

"Пчелы"

Мы представим, что мы пчелы,

Мы ведь в небе новоселы.

И.п. - ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- развести руки в стороны (вдох);

2 - опустить руки вниз со звуком "З-з-з.." (выдох).

"Трубач"

И.п. - ноги вместе. руки перед грудью, кулаки сжаты "трубочкой".

1 - вдох;

2 - медленный выдох с громким произнесением звуков "Пф".

"Барабанщик"

Мы слегка побарабаним

И сильнее сразу станем.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 - присесть, похлопать по коленям (вдох);

2 - и.п. со звуком "Б-б-б" (выдох).

"Прыжок"

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в "замок" внизу.

1- руки поднять вверх (вдох);

2 - наклон вперед с одновременным опусканием рук и произнесением звука "Ух" (выдох).

"Ёж"

Встретил в чаще еж ежа.

- Как погода, еж?

- Свежа.

И пошли домой дрожа,

Съежась, сгорбясь, два ежа.

После активного вдоха через нос ребята на выдохе произносят "пых - пых...", энергично работая мышцами живота.

"Корова"

Дети приставляют указательные пальцы к голове ("рога"), делают глубокий вдох через нос, немного задерживают дыхание и на выдохе продолжительно тянут "Му -у-у...", стараясь, чтобы звук был ровным.

"Ветер"

Ветер воет: "У-у-у..."

Очень скучно одному - у-у-у...

Песню я пою - у-у-у...

И деревья гну -у-у-у..."

Дети на выдохе продолжительно тянут звук у-у-у, делая круговые движения руками.

"Гуси летят"

Поднять руки в стороны на вдох и опуская их вниз на выдох, произнося при этом: "Гу - у-у-у!"

"Аромат цветов"

Положить ладони себе на грудь. сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: "А-а-ах!"

"Комарик"

Ребёнок стоит. Глаза закрыты. Ладонь одной руки на шее спереди. Делается вдох. На выдохе произнести звук "З-з-з..." предельно долго, негромко.

"Муха"

И.п. - стоя. Глаза закрыты. Ладонь на голове сверху. Долго тянуть на выдохе звук "Н-н-н..." ("слушаем. как летит муха").

"Задуй свечу"

1) Вдох - руки вверх, подняться на носки.

Выдох - тёплый воздух выдыхается с длительным звуком Х-х-х.. или Ш-ш-ш.., руки при этом свободно опускаются вниз ("Задуть свечу").

2) Вдох - руки вверх, выдох с силой. Тёплый воздух выдыхается тремя порциями Х-Х-Х или Ш-Ш-Ш ("задуть три свечи").

"Дует ветер"

Вдох - руки вверх. Выдох длительный, холодная струя по подбородку вниз со звуком С-с-с - руки при этом медленно опускаются вниз. Аналогично холодный воздух выдыхается тремя порциями со звуком С-С-С.

"Отдых"

Быстрым и плавным движением развести прямые руки в стороны, развернув их ладонями вверх и прогнуться немного назад. Наклонить туловище вперед, стараясь достать руками пальцы ног. на медленном выдохе через рот, произносить Ф-ф-ф-у-у-у.

"Насос"

Вдохнуть через нос, наклонить туловище вправо, правой рукой дотянуться до пола. Противоположная рука при этом своей ладонью скользит вдоль туловища вверх до подмышечной впадины. На выдохе через рот медленно произносить Ш-ш-ш... Принять исходное положение, сделать глубокий вдох носом и повторить упражнение в противоположную сторону.

"Ветер и листья"

После вдоха задержать дыхание и на вдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук "Ф". Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук "П", делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз ("листья опадают").

"К солнышку"

Руки к солнцу поднимаю

И вдыхаю, и вдыхаю.

Ну, а руки опускаю,

Воздух тихо выдыхаю.

Поднимают руки через стороны вверх, делая вдох через нос. Через стороны опускают руки и тихо произносят: "Ф-ф-ф..".

"Вьюга"

Дети после энергичного вдоха через нос на выдохе продолжительно тянут звук "У-у-у..."

"Волки"

дети, стоя, чуть прогнувшись в пояснице, слегка прижав полусогнутые руки к груди, на выдохе предельно долго тянут звук "У-у-у..".

"Дровосек"

Инструкция: "Сцепите опущенные вниз руки в замок. Медленно вдохните через нос, руки, сцепленные в замок, поднимите вверх. Задержите дыхание. Резко выдохните через рот со звуком У, руки резко опустите вниз, имитируя движение топора".

"Баян"

Инструкция: "Согните руки перед грудью в локтях (имитация позы баяниста). Вдохните глубоко через нос - руки ("меха" баяна) медленно растягиваются, имитируя движения баяниста. Задержите на несколько секунд дыхание, а затем выдохните через рот со звуком А-А-А - "меха" баяна сжимаются, руки возвращаются в исходное положение".

"Большой и маленький"

Подняться на носки, вытянуть руки вверх. Со звуком У-х-х присесть, обхватить голени и подтянуть голову к коленям.

"Погреемся"

Руки развести в стороны, затем быстрым движением скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести У-х-х!

"Мельница"

Вытянуть руки вверх и медленно вращать ими со звуком ж-ж-ж, увеличивая скорость.

"Сердитый ёжик"

Присесть ниже, обхватить голени, опустить голову, произнести Ф-ф-ф...

"Трубач"

Воображаемую трубу поднести к губами и, нажимая на клавиши, произносить звуки "ту-ту-ту.."