



**Картотека игр в воде и с водой  
для развития правильного  
дыхания у детей дошкольного  
возраста**

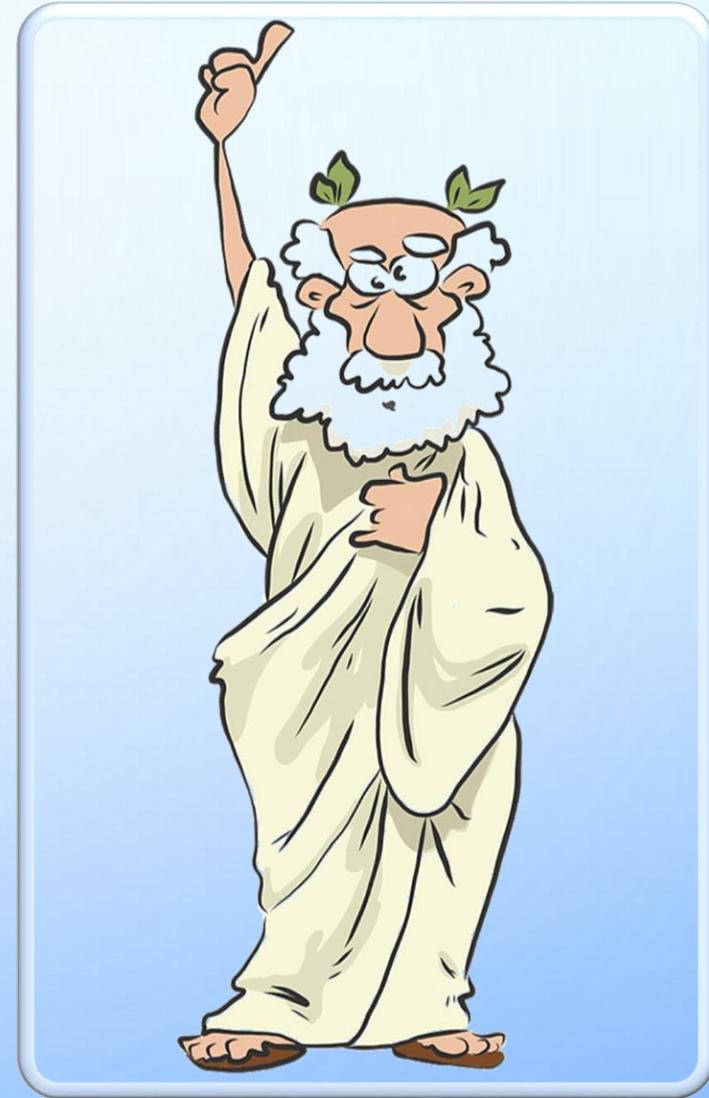
Древнегреческий мудрец Анаксимен сказал:

*«Дыхание и воздух объемлют весь космос. Из них всё возникает и в них всё разрешается»*

Дыхательные упражнения – это замечательный инструмент не только профилактики, но и лечения органов дыхания.

Многие современные лечебные методики и официальная медицина, народные целители активно используют дыхательные упражнения (дыхательная гимнастика). Это ещё раз доказывает эффективность, актуальность их применения и среди детей.

Упражнения на дыхание необходимо выполнять ежедневно, лучше проводить в игровой форме, чтобы дети выполняли их с интересом и удовольствием.



## ЧЕЙ ПАРОХОД ЛУЧШЕ?



Каждому ребенку дают чистый пузырек. «Ребята, посмотрите, как гудит мой пузырек, если я в него подую. Загудел, как пароход.» Педагог предлагает погудеть всем вместе. Следует помнить: чтобы пузырек загудел, нижняя губа должна слегка касаться края его горлышка. Струя воздуха должна быть сильной.

Ребенок может дуть лишь несколько секунд, чтобы не закружилась голова.

# ДРОВОСЕК

Дети стоят в воде. Ноги на ширине плеч, руки опущены и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки - вдох, наклониться вперед, медленно опуская «тяжелый топор», произнести - ух! - на длительном выдохе.



# ВОЛШЕБНЫЕ ПУЗЫРЬКИ



Предложите ребенку поиграть с трубочками для коктейля. Он может сам выдувать через трубочку в воду сильно или слабо

# ВЬЮГА

Наступила весна. Но зима уходит не хочет. Она злится, посылает вьюги и метели. Воеет вьюга: у-у-у. Свистит ветер: с-с-с-с. Ветер гнет деревья: ш-ш-ш-ш. Но вот вьюга стала затихать. (Повторить тоже, только тише). И затихла



# НАСОС



Предложить детям поиграть в насосы. Игра проводится в парах и сопровождается движениями, имитирующими накачивание колеса при помощи насоса (по очереди приседать).

- Кто из вас любит кататься на велосипеде? А на машине? Все любят. Но иногда колёса у машин и велосипедов прокалываются и сдуваются. Давайте превратимся в насосы и накачаем колёса - вот так! "Ш-ш-ш» работают насосы!

Взрослый показывает движения насоса и объясняет, что следует вдохнуть побольше воздуха, пока насос работает, а затем постепенно плавно выдыхать его, произнося звук Ш. Добирать воздух во время произнесения звука нельзя. Насос может продолжать работать после паузы, когда ребенок сделает следующий вдох. Необходимо следить, чтобы во время игры дети не перенапрягались.

# НА БЕРЕГУ МОРЯ

Представить себя на берегу моря. Закрывать глаза. Слышите, как бегают волны: с-с-с. Сыплется песок: с-с-с-с. Ветер песню напевает: с-с-с-с. И песочек рассыпает: с-с-с-с



# КОРАБЛИКИ



Учим детей дуть на лёгкие предметы, находящиеся в воде, например, цветочки. Можно устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от «киндер-сюрпризов».

# ПУЗЫРЬ

Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Затем, медленно расходятся в стороны, приговаривают: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся. » По сигналу педагога: «Пузырь лопнул! » Дети медленно приседают в воду, длительно произнося с-с-с. или ш-ш-ш., подражая выходящему воздуху. Следить, чтобы при произнесении звука дети не надували щеки (пузырь выпускает воздух, а не надувается).



# БУЛЬ-БУЛЬ



Взять два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налить много воды, почти до краев, а в другой чуть-чуть. Играем в игру «буль-буль» с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в «буль-буль», чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого берем разноцветные стаканчики и трубочки и дуем в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т. д.

# ВОДИЧКА

Педагог льет воду из лейки и обращает внимание ребенка на то, как «поет» текущая вода (с-с-с).

Предлагает послушать потешку: «Водичка, водичка, Умой мое личико, Чтобы глазки блестели, Чтобы щечки краснели, Чтоб смеялся роток, Чтоб кусался зубок»

