

## Игры для развития дыхания для детей от 3 лет

Дети к трём годам уже отлично контролируют глубину вдоха и протяжённость выдоха. Теперь игры будут больше направлены на управление потоком выдыхаемого воздуха и на его задержку. Ближе к 4 годам ребёнок научится надувать воздушные шарики, их тоже можно привлечь к играм.

### Ароматическое лото

Эта игра учит делать глубокие вдохи носом. Кроме того, она развивает сенсорное восприятие, обонятельные рецепторы, учит соотносить запах предмета с его внешним видом. В продаже есть готовые аромалото, в наборе карточки с картинками и небольшие баночки с ароматами. Нужно вдыхать носом аромат и расставлять баночки по карточкам, как в обычном лото.



Можно сделать ароматическое лото своими руками. Для этого распечатайте карточки с картинками и подготовьте небольшие флаконы. Во флаконы можно положить ватку, на которую нужно нанести аромамасла или измельчённые ароматические вещества, например: кофейные зёрна, какао, чай, мята, апельсин, сосна, роза. Чем старше ребёнок, тем больше ароматов можно добавлять.

### Рисование пеной

Застелите пол клеёнкой, сверху раскатайте рулон бумаги. Поставьте на неё несколько прозрачных стаканчиков (по количеству цветов), заполненных водой. В каждый стакан добавьте по 2-3 капли моющего средства и пищевого красителя. Дайте ребёнку трубочку для напитков, через которую он будет дуть. Пена начнёт переливаться через стакан, оставляя разноцветные следы на бумаге. Уже перелившуюся пену тоже можно направлять трубочкой, чтобы получались пенные дорожки.



Эта игра направлена не только на тренировку дыхания. Ещё это творческий процесс и эксперимент по смешиванию цветов. А когда пена высохнет, можно посмотреть на красивые абстрактные рисунки и с помощью фломастера дополнить их до зверушек и других картинок.

### Запуск ракеты.

Снабдите каждого участника изогнутой трубочкой для напитков и листом бумаги 15x15 см. Сделайте небольшой мастер-класс по изготовлению ракеты методом оригами.

Что нужно сделать:

1. Последовательно согнуть и разогнуть бумагу по горизонтали, вертикали и по диагонали в двух направлениях, оставив заломы.
2. По заломам согнуть бумагу так, чтобы получился треугольник. По сторонам лишняя бумага подгибается внутрь фигуры.
3. С обеих сторон треугольника нужно загнуть края к центру. Это нужно сделать таким образом, чтобы стороны треугольника касались друг друга и оказались в центре. Получились более узкие, остроугольные треугольники.
4. Взяться за противоположные углы получившегося треугольника и потянуть их друг к другу, чтобы они прикоснулись в одной точке. Повторить на обратной стороне.
5. Снизу остались маленькие «хвостики», их нужно поджать, чтобы они образовали две «ножки» ракеты. Повторить с другой стороны.
6. Теперь нужно расправить нашу ракету, чтобы она приобрела объём.



Когда летательные аппараты всех детей готовы, можно предложить им соревнование. Они должны поставить ракеты на стол, вставить короткие концы трубочек внутрь и по команде «Три, два, один, пуск» дунуть в длинный край трубочки как можно сильнее. Побеждает тот космонавт, который запустил свою ракету как можно выше в космос. Макеты космических кораблей дети могут забрать себе в качестве напоминания о празднике.

### Лягушонок ловит мух

Из пластикового стаканчика сделайте лягушонка. Покройте его зелёной краской, прикрепите лапки из бумаги и нарисуйте глазки. В доньшке стаканчика сделайте отверстие, в него вставьте праздничную дудку, чтобы её «язычок» находился в стакане. На листе бумаги нарисуйте несколько мух или стрекоз.



Теперь предложите ребёнку поиграть в лягушонка. Он будет держать стаканчик и дуть в дудку, а язычок будет разворачиваться и выскакивать изо рта лягушки. Цель игры – управляя лягушонком, поймать язычком всех мух и стрекоз на рисунке.

### Дыхательные прятки

Согните лист бумаги А4 пополам, расположите «книжку» сгибом вверх. Откройте и на внутренней стороне нарисуйте зверушку или предмет. Можно приклеить изображение или распечатать его сразу на принтере. Верхнюю часть нужно нарезать на тонкие полоски, чтобы получилось, будто картинка спряталась за ними. Таких тренажёров нужно сделать несколько для одной игры. Задача ребёнка – узнать, что нарисовано на картинке, но при этом можно использовать только силу дыхания, чтобы открыть шторки из бумаги.

### Находилки

Распечатайте карточку с небольшими цветными картинками, например, с животными или предметами. Положите её на стол, сверху поставьте стеклянную тарелку с ровным прозрачным дном. Она должна полностью закрывать всю карточку. Налейте в тарелку молоко, чтобы оно равномерно закрывало дно. Добавьте в молоко пищевой краситель, смешайте. Дайте ребёнку трубочку для напитков и предложите ему поискать зверей. Малыш будет дуть через трубочку на расстоянии 2-3 см от тарелки, поток воздуха будет создавать в молоке воронку, обнажая дно и картинки под стеклом. Вместо молока можно использовать манную крупу. Для детей постарше можно предложить искать цифры или буквы.



### Дыхательная рыбка

Из бумаги вырежьте много рыбок. Положите их в тарелку. Предложите ребёнку порыбачить с помощью удочки-трубочки. Ребёнку нужно прислонить конец трубочки к рыбке, втянуть воздух (рыбка прилипнет), задержать дыхание и переложить таким образом рыбку из одной тарелки в другую. Такая игра учит задерживать дыхание, а также тренирует силу вдоха. Чтобы рыбка прилипла к удочке, нужно делать сильный и быстрый вдох.



### *Запуск машинки с воздушным шариком*

Детям будет интересно смастерить машинку с двигателем на воздушном шарике, а заодно они в игре потренируются их надувать. Нам понадобится максимально лёгкая машинка. Можно взять имеющуюся игрушку, смастерить модель из конструктора с колёсами или даже сделать её из картона. Как сделать машину своими руками смотрите в нашей статье. Для двигателя делаем такую конструкцию: в воздушный шарик нужно вставить ровную широкую трубочку и закрепить её, обмотав канцелярской резинкой – наматывайте туго, чтобы воздух не проходил. Шарик в месте крепления с трубочкой привяжите к машинке канцелярским скотчем. Теперь пора запускать машинку. Через трубочку надувайте шарик, держите край трубочки закрытым пальцем. Теперь поставьте машинку на старт и уберите палец – машинка поедет. Можно устраивать с детьми гонки.

### *Воздушный футбол*

Нарисуйте или распечатайте футбольное поле. Из картона или из одноразовых пластиковых контейнеров сделайте ворота. В качестве шарика подойдёт лёгкий шарик для настольного тенниса. Но ещё легче, а поэтому идеально подходит для начала тренировок, – скомканный шарик из бумаги или фольги. Участники занимают свои позиции по двум сторонам игрового поля.



Задача проста: только с помощью своего дыхания через трубочку забить гол противнику. Здесь важна и сила выдоха, и его протяжённость, и умение управлять потоком воздуха.

## *Воздушный оркестр*

Воздух умеет звучать, он поёт красивые песни – шумит листьями деревьев, воет в трубе дымохода, шуршит колосьями в поле. Давайте тоже попробуем устроить воздушный оркестр, не выходя из дома. Сделайте музыкальную стену: подвесьте к основанию на ленточках разные металлические предметы, например, колокольчики, полые трубочки, также подойдут стеклянные бусины и другие лёгкие, но звонкие предметы. Попробуйте заставить оркестр звучать: на что вы подуете, то и зазвучит.



После этого будет уместно познакомить ребёнка с настоящими духовыми музыкальными инструментами, рассказать, почему от воздуха они звучат. И преподнести самый первый духовой инструмент – губную гармошку, с ней тренировки дыхания будут ещё интереснее.

Тренировать дыхание можно с самого раннего детства, но и в более взрослом возрасте не забывайте про весёлые «воздушные» игры. Можно предложить ребёнку каждый день выполнять дыхательную гимнастику вместе, как часть утренней зарядки.

*Это станет прекрасным началом дня!*