

Бірге тыныс алу қызықты!

Дене шынықтыру нұсқаушысының кеңесі С.В. Сапегина

Тыныс алу гимнастикасы баланың жетілмеген тыныс алу жүйесін дамытуға көмектеседі және оның иммунитетін нығайтады. Баланы дұрыс тыныс алуға үйретеді және артикуляциялық аппаратты дамытады.

Тыныс алу гимнастикасы әртүрлі терапияларға – гомеопатиялық, дәрілік немесе физиотерапияға керемет қосымша бола алады. Ең бастысы, сабақтың ойын формасының арқасында нәресте оның көп жұмыс істегенін және денсаулығына қарай қадам жасағанын байқамайды.

Екі жасар баланың тыныс алу гимнастикасына күніне 10-20 минут жеткілікті. Бірақ нәтиже айқын болады. Тамақтанғаннан кейін бірден жаттығу жасамаңыз, тамақтанғаннан кейін кем дегенде бір сағат өтсін. Сабақтарды табиғатта өткізуге болады-бұл тамаша нұсқа. Егер үй ішінде болса – ауаны таза ұстау үшін оны желдетуді ұмытпаңыз.

2 жастағы балаларға арналған тыныс алу жаттығулары

Ата-аналардың кішкентайымен бірге жаттығулар жасауы маңызды. Сіз жасайтын жаттығуларды дауыстап атаңыз. Әдетте, олардың күлкілі атаулары бар. Немесе оларға күлкілі атауларыңызды ойлап табыңыз. Сонда гимнастика қызықтырақ болады.

Тыныс алу жаттығуларына арналған жаттығулар көп. Сіз өзіңізге ұнайтын және кішкентайыңыз қуана орындайтындарды таңдай аласыз. Бұл міндет емес, ойын болуы керек.

Жаттығу мысалдары

ПОТЯГУШКИ ЖӘНЕ ҚҰШАҚТАУ

Бұл жылыну ретінде жасалуы мүмкін екі қарапайым жаттығу.

Бала түзу тұруы керек, қолдар дененің бойымен орналасуы керек. Есептегенде "бір" қолын жоғары көтереді, дем алады. "Екі" санау-қолын төмен түсіреді, дем шығарады.

Бала тұрып, қолын алдында ұстайды. "Бір" санау үшін-қолдар екі жаққа жайылып, дем алады. "Екі" - бала иығын қолымен орап, дем шығарады.

Жаттығуды кезекпен 3-5 рет қайталау керек.

Қарға

Позицияны сәл өзгертіңіз - аяқтар иық енінде, қолдар төменде. Ингаляция кезінде қарға сияқты қолдарыңызды екі жаққа жайыңыз. Дем шығару кезінде қолыңызды "ка-р-р-р" дыбысымен баяу түсіріңіз. "Р" дыбысын мүмкіндігінше созыңыз.

ШӨП ШАБУ

Енді балаңызға "шөп шабуды" ұсыныңыз. Бала аяқтарын иық еніне қояды, қолдарын төмендетеді. Сіз рифма оқып жатырсыз, ал бала "зу-зу" деп қолын солға – дем шығару, оңға – дем алу (өруге еліктейді).

Зу-зу, зу-зу,

Біз шөп шабамыз.

Зу-зу, зу-зу,

Мен солға бұрыламын.

Зу-зу, зу-зу,

Бірге жылдам, өте жылдам

Біз барлық шөптерді шабамыз

Зу - зу, зу-зу.

Осыдан кейін, нәресте босаңсыған қолдарымен шайқалсын. 3-4 рет қайталаңыз.

КӨҢІЛДІ ЛОКОМОТИВ

Жаттығуларға аздап әрекет қосыңыз. Бала локомотивті бейнелейтін бөлмеге Ұқсасын. Ол кезек-кезек локте бүгілген қолдарын қозғалтады және локомотивтің "иілуін" имитациялайды: "Чух-чух-чух". Тоқтады-бұл станция: бала қатты дауыстап: "Ту-тууу!». Әрі қарай жүре беруге болады.

Егер "вагон" "локомотивке" қосылса, бұл әлдеқайда қызықты болады. Ойын жарты минутқа созылады.

ШАР

Ашық ойындарды тыныш ойындармен ауыстырыңыз. Бұл баланың тыныс алуына және қалыпты тыныс алуына қалпына келтіруге көмектеседі.

Балаңызға еденге жатып, қолыңызды асқазанға қоюды ұсыныңыз. Оның іші шар екенін елестетіп көріңізші. Бала допты баяу үрлейді, яғни. іш, ал анасы қол шапалақтағанда (5 секундтан кейін) – ол допты үрлейді.

Жаттығуды баламен бірге орындауға болады. 5 рет қайталаңыз.

Сөйлеуші

Балаңызбен аздап сөйлесіңіз, оған қарапайым сұрақтар қойыңыз, олардың жауабында дауысты дыбыстар болуы керек. Мысалы:

- Локомотив қалай сөйлейді?
- Ту-ту-ту-у-у.
- Машина қалай сигнал береді?
- Би-би-и-и. Би-би-и-и.
- Қамыр қалай дем алады?
- Дық-тық

Сіз әлі де дауысты дыбыстарды айта аласыз: о-о-о-о-о; а-а-а-а-а;.

мұндай жаттығуды басқалардан бөлек жасауға болады. Мысалы, белсенді серуендеу кезінде.

Алғашқы сабақ үшін мұндай шағын жаттығу арсеналы жеткілікті болады. Баланың тыныш тыныс алуын қалпына келтіру үшін сабақты тыныштандыратын жаттығулармен аяқтаңыз.

Толқын

Тыныш жаттығу. Бала артқы жағында, аяқтары бірге, қолдары дененің бойында жатыр. Ингаляция кезінде қолды жоғары көтеріп, еденге тигізіп, артқа тартады. Дем шығару кезінде қолды бастапқы күйіне қайтарады, сонымен бірге: " төмен" деп Айтады.

Кернейші

Соңғы жаттығу. Бала отырады, қолын түтікке бүктеп, жоғары көтереді. Баяу дем шығарғанда: «Пф-ф-ф» дейді. Жаттығуды 4-5 рет қайталаңыз.