

**«Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасы Мойынқұм ауданының
білім бөлімінің «Балдәурен» бөбекжай-бақшасы» МКҚК**

«Тыныс алу жаттығуларын жүргізу»

Медбике: Бульдешова З

2024-2025 оқу жылы

Тыныс алу жаттығуларын жүргізу

Тыныс алу жаттығулары "Өткеншек"

Мақсаты: балалардың физиологиялық тыныс алуын күшейту.

Жатқан күйінде жатқан баланың асказанына диафрагма аймағына жеңіл ойыншық қойылады. Ингаляция және дем шығару – мұрын арқылы. Ересек адам рифманы айтады:

Өткеншек жоғары (тыныс алу),

Өткеншек төмен (дем шығару),

Қаттырақ ұста, досым.

"Желдегі ағаш" тыныс алу жаттығулары»

Мақсаты: тыныс алу аппаратын қалыптастыру.

РІ: еденде аяқты айқастыра отырып отыру (нұскалары: тізеде немесе окшеде отыру, аяқты біріктіру). Арқасы түзу. Ағаш майысып жатқандай, денеңізде сәл бүгіліп, дем шығарған кезде қолыңызды басыңыздың үстінен жоғары көтеріп, дем шығарған кезде алдыңызда еденге түсіріңіз.

"Ағаш кесуші" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: бірқалыпты, ұзақ дем шығаруды дамыту.

Аяғыңызды иығыңыздан сәл кеңірек етіп тік тұрыңыз. Дем алған кезде қолдарыңызды балтамен бүктеп, жоғары көтеріңіз. Кенет, балтаның салмағындай, дем шығарған кезде созылған қолдарыңызды төмен түсіріңіз, денеңізді еңкейтіңіз, қолдарыңыз аяқтарыңыздың арасындағы кеңістікті "кесуге" мүмкіндік береді. "Бах" деп айтыңыз. Балаңызбен алты-сегіз рет қайталаңыз.

"Ашулы кірпі" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: бірқалыпты, ұзақ дем шығаруды дамыту.

Аяқтарыңыздың иық енінен бөлек тұрыңыз. Елестетіп көріңізші, кірпі қауіп төнген кезде допқа айналады. Өкшеңізді еденнен көтермей, мүмкіндігінше төмен еңкейіңіз, қолыңызды кеудеңізге қойыңыз, басыңызды төмен түсіріңіз, дем шығарған кезде "п-ф-ф" - ашуланған кірпі шығаратын дыбыс, содан кейін "ф-р-р" - және бұл қазірдің өзінде қанағаттанған кірпі. Балаңызбен үш-бес рет қайталаңыз.

"Допты үрле" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: тыныс алу және шығару күштерін жаттықтыру.

ЖК: бала отырады немесе тұрады. "Шарды үрлеу" қолды екі жаққа кеңінен жайып, терең тыныс алады, содан кейін алақанды кеуде алдында біріктіріп, ауаны үрлеу арқылы қолды баяу жақындатады – ффф. "Доп жарылды" - алақанды шапалақтау, "доптан ауа шығады" - бала: "шшш", еріндерін пробоскоппен созып, қолдарын төмен түсіріп, ауа шығарылған доп тәрізді орналасады.

"Жапырақтың құлауы" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: бірқалыпты, ұзақ ингаляция мен дем шығаруды дамыту.

Түрлі күзгі жапырақтарды түрлі-түсті қағаздан қиып алып, балаға жапырақтың түсуі не екенін түсіндіріңіз. Баланы ұшып кетуі үшін

жапырақтарды үрлеуге шақырыңыз. Жол бойында қай ағаштың жапырақтары құлағанын айтуға болады.

"Қаздар ұшады" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: балалардың физиологиялық тыныс алуын күшейту.

Баяу жүру. Ингаляция кезінде – қолды екі жакқа көтеру, дем шығару кезінде - "у-у-у" деген ұзын дыбысты айта отырып, төмен түсіру.

Тыныс алу жаттығулары "Үлпілдек"

Мақсаты: тыныс алу аппаратын қалыптастыру.

Жіпке жеңіл қауырсын байлаңыз. Балаңызды үрлеуге шақырыңыз. Ингаляцияны тек мұрынмен, ал дем шығаруды түтікпен бүктелген еріндер арқылы жүзеге асыруды қамтамасыз ету қажет.

"Қоңыз" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: тыныс алу және шығару күштерін жаттықтыру.

ЖК: сәби қолдарын кеудесіне айқастырып тұрады немесе отырады. Қолдарын екі жакқа жайып, басын көтереді – деммен жұту, қолдарын кеудесіне айқастыру, басын түсіру – дем шығару: "жу-у-у - деді канатты қоңыз, мен отырамын, мен ызылдаймын".

"Кокерель" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: балалардың физиологиялық тыныс алуын күшейту.

ЖК: тік тұрып, аяқты алшақ қойып, қолды түсіру. Қолдарыңызды екі жакқа көтеріңіз (дем алыңыз), содан кейін оларды жамбаспен ұрыңыз (дем шығарыңыз), "ку-ка-ре-ку" деп айтыңыз.

"Қарға" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: бірқалыпты, ұзақ дем шығаруды дамыту.

ЖК: бала тік тұрады, аяғы сәл алшақ, қолдары төмен. Ингаляция - қолдарын канаттар тәрізді екі жакқа кең жайып, қолдарын ақырын түсіріп, дем шығарған кезде айтады: "каррр", дыбысты мүмкіндігінше созады [р].

"Локомотив" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: тыныс алу аппаратын қалыптастыру.

Қолдарыңызбен кезек-кезек қимылдап, "чух-чух-чух" деп сөйлеммен жүру. Белгілі бір уақыт аралығында тоқтап, "ту-тууу" деп айтуға болады. Ұзақтығы – 30 секундка дейін.

"Үлкен болып өс" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: бірқалыпты, ұзақ дем шығаруды дамыту.

ЖК: тік тұрып, аяқты біріктіріп. Қолыңызды жоғары көтеріңіз, жаксылап созыңыз, саусақтарыңызды көтеріңіз – дем алыңыз, қолыңызды төмен түсіріңіз, бүкіл аяғыңызға түсіңіз – дем шығарыңыз. Дем шығарған кезде "у-х-х-х" деп айтыңыз! 4-5 рет қайталаңыз.

Тыныс алу гимнастикасы "Сағаттар"

Мақсаты: балалардың физиологиялық тыныс алуын күшейту.

ЖК: тұрып, аяқты сәл алшақ қойып, қолды түсіру. Тікелей қолдарыңызды алға-артқа сермеп, "тик-ток" деп айтыңыз. 10 ретке дейін қайталаңыз.

Тыныс алу жаттығулары "Ботқа қайнайды"

Мақсаты: тыныс алу аппаратын қалыптастыру.

ЖК: отырғанда бір қол асқазанға, екінші қол кеудеге жатады. Асқазанды ішке тартып, өкпеге ауа тарту – дем шығару, кеудені түсіру (ауаны шығару) және асқазанды сыртқа шығару – дем шығару. Дем шығарған кезде "ф-ф-ф-ф" дыбысын қатты шығарыңыз. 3-4 рет қайталаңыз.

"Шар" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: балалардың физиологиялық тыныс алуын күшейту.

ЖК: Еденде жатып, бала қолын асқазанға қояды. Баяу, терең тыныс алғанда, ол асқазанды үрлейді, сонымен бірге іште үрленген шарды елестетеді. Тынысыңызды 5 секунд ұстайды. Ол баяу дем шығарады, асқазан сөнеді. Тынысыңызды 5 секунд ұстайды. Ол қатарынан 5 рет орындалады.

"Сорғы" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: балалардың физиологиялық тыныс алуын күшейту.

Бала қолын белбеуіне қояды, сәл еңкейеді – дем алады, түзеледі – дем шығарады. Бірте-бірте еңкейу төмендейді, дем шығару және шығару ұзағырақ болады. 3-4 рет қайталаңыз.

Тыныс алу гимнастикасы "Реттеуші"

Мақсаты: тыныс алу аппаратын қалыптастыру.

Бір қолды жоғары көтеріп, екінші қолды бүйірге қойып, аяқты иық енінен алшак қойып, тік тұру. Мұрынмен дем алыңыз, содан кейін қолдың қалпын өзгертіңіз және ұзартылған дем шығару кезінде "р-р-р-р-р" деп айтыңыз. 5-6 рет қайталаңыз.

"Қайшы" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: тыныс алу аппаратын қалыптастыру.

І.р. - дәл солай. Тікелей қолдар иық биіктігінде алға немесе бүйірге созылады, алақандар төмен қарайды. Тыныс алғанда сол қол жоғары, оң қол төмен көтеріледі. Дем шығарған кезде – сол қол төмен, оң қол жоғары. Бала бұл жаттығуды менгергеннен кейін оны өзгертуге болады: қолдар иықтан қозғалмайды, тек қолдар қозғалады.

Тыныс алу жаттығулары "Қар жауады"

Мақсаты: бірқалыпты, ұзақ ингаляция мен дем шығаруды дамыту.

Қағаздан немесе мактадан (борпылдақ кесектерден) снежинкалар жасаңыз. Балаға қардың не жауатынын түсіндіріп, баланы алақанынан "снежинкаларды" үрлеуге шақырыңыз.

"Кернейші" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: бірқалыпты, ұзақ дем шығаруды дамыту.

ЖК: отырып, қолды түтікке қысып, жоғары көтереді. "п-ф-ф-ф-ф" дыбысын қатты айта отырып, баяу дем шығару. 5 ретке дейін қайталаңыз.

Тыныс алу гимнастикасы "Жекпе-жек"

Мақсаты: балалардың физиологиялық тыныс алуын күшейту.

Макта жүнінен допты домалату үшін - "доп". Қақпа - 2 текше. Бала "допты" үрлеп, "гол соғуға" тырысады - макта мата текшелер арасында болуы керек. Кішкене жаттығулармен футбол ойнау принципі бойынша бір макта шарымен жарыстар өткізуге болады.

"Көктем" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: тыныс алу аппаратын қалыптастыру.

ЖК: шалқасынан жатып; аяқтар түзу, қолдар дененің бойымен. Аяғыңызды көтеріп, тізеңізді бүгіңіз, кеудеге басыңыз (дем шығару). ІР-ге оралу (тыныс алу). 6-8 рет қайталаңыз.

Тыныс алу жаттығулары "Допты ары қарай кім айдайды"

Мақсаты: бірқалыпты, ұзақ дем шығаруды дамыту.

Балаңызбен бірге үстелге отырыңыз, алдыңызға екі мақта шарын қойыңыз (супермаркеттерде түрлі-түсті шарларды табу оңай, ал белые мақтадан өзіңіз жасаңыз). Доптарды мүмкіндігінше қатты үрлеңіз, оларды үстелден үрлеуге тырысыңыз.

Тыныс алу жаттығулары "Бәйшешекке үрле"

Мақсаты: тыныс алу және шығару күштерін жаттықтыру.

ЖК: бала тұрады немесе отырады. Ол мұрнымен терең тыныс алады, содан кейін ауыз арқылы ұзақ дем шығарады, одуванчикті үрлегісі келгендей.

"Жел диірмені" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: бірқалыпты, ұзақ дем шығаруды дамыту.

Бала құм жинағынан айналмалы үстел ойыншықтарының немесе диірмендердің қалақтарын үрлейді.

"Бегемот" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: тыныс алу және шығару күштерін жаттықтыру.

ЖК: жатып немесе отырып. Бала алақанын диафрагма аймағына қойып, терең тыныс алады. Ингаляция және дем шығару мұрын арқылы жүзеге асырылады.

Жаттығуды отыру қалпында орындауға және рифмамен сүйемелдеуге болады:

Бегемоттар отырды, қарындарын ұстады.

Онда қарын көтеріледі (тыныс алу).

Онда қарын төмен түседі (дем шығару).

"Тауық" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: бірқалыпты, ұзақ тыныс алуды дамыту.

ЖК: бала тік тұрады, аяғы сәл алшақ, қолдары төмен, қолдары қанат тәрізді екі жаққа кең жайылады – тыныс алу; дем шығарған кезде еңкейіп, басын төмен түсіріп, қолдарын еркін салбыратып: "тах-тах-тах" деп айтады, сонымен бірге тізесін сипайды.

"Қалықтаған көбелектер" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: бірқалыпты, ұзақ дем шығаруды дамыту.

Көбелектерді қағаздан қиып алып, жіптерге іліп қойыңыз. Баланы көбелектің ұшы ткетуі үшін үрлеуге шақырыңыз (сонымен бірге баланың ұзақ, тегіс дем шығаруын қамтамасыз етіңіз).

"Ләйлек" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: бірқалыпты, ұзақ дем шығаруды дамыту.

Тік тұрып, қолдарыңызды екі жаққа созыңыз, ал бір аяғыңызды тізеңізге бүгіп алға созыңыз. Позицияны бірнеше секундқа бекітіңіз. Тепе-теңдікті сақтаңыз. Дем шығарған кезде "ш-ш-ш-ш" деп ақырын айта отырып, аяғыңыз бен қолыңызды төмендетіңіз. Балаңызбен алты-жеті рет қайталаңыз.

"Орманда" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: дұрыс сөйлеу тынысын қалыптастыру.

Елестетіп көріңізші, сіз қалың орманда адасып қалдыңыз. Дем алғаннан кейін, дем шығарған кезде "ау" деп айтыңыз. Интонация мен дыбыс деңгейін өзгертіп, солға немесе оңға бұрылыңыз. Балаңызбен бес-алты рет қайталаңыз.

"Толқын" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: тыныс алу және шығару күштерін жаттықтыру.

ЖК: еденде жатып, аяқтар бірге, колдар тігістерде. Ингаляция кезінде колдар еденге тиіп, бастың үстінен көтеріледі, дем шығару кезінде баяу бастапқы қалпына келеді. Дем шығарумен бір мезгілде бала "Vni-i-i-z" дейді. Бала бұл жаттығуды меңгергеннен кейін айтылым жойылады.

"Хомяк" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: бірқалыпты, ұзақ дем шығаруды дамыту.

Балаңызды хомяк тәрізді шектерін үрлеп бірнеше қадам жүруге шақырыңыз (10-15-ке дейін), содан кейін шектерін оңай ұрыңыз - аузынан ауаны шығарыңыз және мұрынмен тыныс алғанда тағы біраз жүріңіз.

"Бақа" тыныс алу жаттығулары

Мақсаты: дұрыс сөйлеу тынысын қалыптастыру.

Аяқтарды бірге орналастырыңыз. Баканың қалай тез және күрт секіретінін елестетіп, оның секірулерін қайталаңыз: сәл еңкейіп, дем алып, алға секіріңіз. Қонғаннан кейін "айқайла". Үш-төрт рет қайталаңыз.

Тыныс алу жаттығулары "Үндістердің жауынгерлік айқайы"

Мақсаты: дұрыс сөйлеу тынысын қалыптастыру.

Балаңызды үнділердің жауынгерлік айқайына еліктеуге шақырыңыз: ақырын айқайлаңыз, алаканыңызбен аузыңызды тез жауып, ашыңыз. Бұл балалар үшін қызықты және қайталауға оңай элемент. Ересек адам қолын кезек-кезек "тыныш-каттырак" көрсету арқылы "дыбыс деңгейін басқара" алады.

Тыныс алу гимнастикасы "Інжу-маржандарға сүңгуірлер"

Мақсаты: балалардың физиологиялық тыныс алуын күшейту.

Ең әдемі інжу теңіз түбінде жатыр деп жарияланды. Оны тыныс алуды білетін адам ала алады. Бала орнынан тұрып, екі тыныш тыныс алады және мұрын арқылы екі тыныш дем шығарады, ал үшінші терең тыныс алғанда аузын жауып, саусақтарымен мұрнын қысып, дем шығарғысы келгенше еңкейеді.