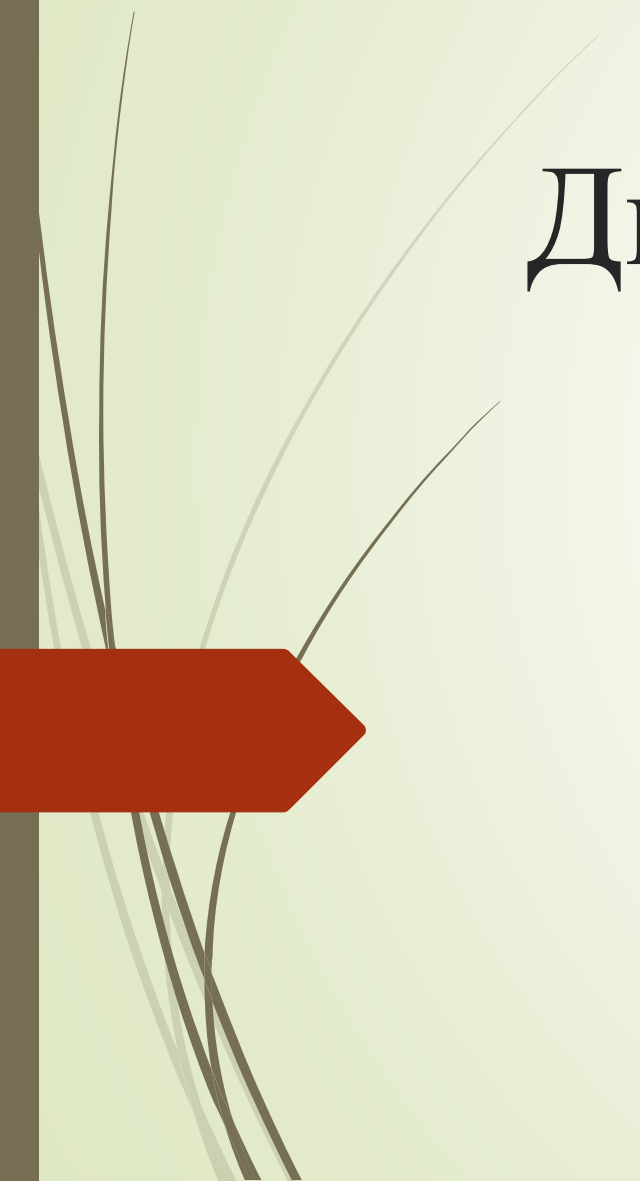




Дыхательная гимнастика

Зорина Валерия Анатольевна

Учитель-логопед МБДОУ 310

Полезьа дыхательной гимнастики для детей

Улучшение здоровья:

Укрепляет дыхательную мускулатуру и легкие.

Повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

Улучшает работу сердечно-сосудистой и нервной систем.

Обогащает организм кислородом, что активизирует обменные процессы.

Укрепляет мышцы брюшной полости и грудной клетки.

Развитие речи:

Формирует правильное речевое дыхание, необходимое для четкого произношения звуков.

Позволяет контролировать поток воздуха, что улучшает плавность и ритмичность речи.

Помогает говорить более отчетливо и выразительно.

Способствует выработке правильной интонации и громкости речи.

Эмоциональное развитие:

Помогает снять эмоциональное напряжение и расслабиться.

Учит успокаиваться и переключать внимание, что полезно для гиперактивных детей.

Улучшает эмоциональное состояние ребенка в целом



Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания

Все упражнения дыхательной гимнастики в логопедии строятся на вдохах-выдохах и задержках дыхания. Чтобы детям было интересно их выполнять, специалисты вносят в занятия игровые элементы. Вот примеры таких упражнений:



«**Паровоз**» - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«**Пастушок**» - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребёнку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

«**Гуси летят**» - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-уу» (8 – 10 раз).



«**Аист**» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш (6-7раз).

«**Шарик**» - представить себя воздушными шариками; на счёт 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счёт 1-5 медленно выдохнуть.

«**Каша**» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.



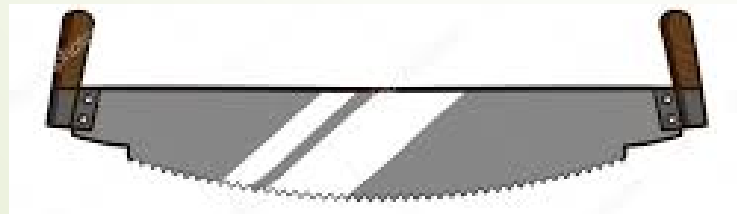
«Ворона» - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: кар!

«Покатай карандаш» - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

«Греем руки» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

«Пилка дров» - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

«Сбор урожая» - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3с). Опустить руки, наклонить корпус вперёд и вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.





«Трубач» - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10-15 с).

«Жук» - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

«Шину прокололи» - сделать легкий вдох, выдыхая показать, как медленно выходит, воздух через прокол в шине «ш-ш-ш».



Как нужно выполнять дыхательные упражнения?

До начала и в процессе выполнения упражнений на речевое дыхание рекомендуется:

- Вытереть в помещении для занятий пыль, тщательно проветрить его.
- Составить оптимальную программу гимнастики и придерживаться ее. Нужно следить за количеством и темпом упражнений. На гимнастику должно отводиться не более 5-7 минут. В начале обучения выполняется одно упражнение, на следующем занятии добавляется еще одно и так далее. Каждое упражнение повторяют не больше 3-4 раз, иначе у ребенка может начаться головокружение.
- Гимнастику проводят натощак или хотя бы через час после еды. Если ребенок заболел, плохо себя чувствует, занятия следует отложить.
- Упражнения выполняют в свободной, не стесняющей движений одежде.
- Следите, чтобы в процессе гимнастики у ребенка не напрягались мышцы шеи, рук, груди. При вдохе не должны подниматься плечи, при выдохе – надуваться щеки.
- Технику дыхательных упражнений лучше всего осваивать в положении лежа на спине. Ребенка учат бесшумно вдыхать через нос и рот, выдыхать через рот, не задерживать дыхание, сохранять небольшой запас воздуха в легких, дышать без толчков и судорожности. После отработки этих навыков можно переходить к выполнению гимнастики сидя, стоя. Затем подключаются упражнения в движении.
- Гимнастику проводят до тех пор, пока техника правильного речевого дыхания не будет отработана до автоматизма.

Уважаемые родители, как видите, занятий и игр по дыхательной гимнастике достаточно много. Не ограничивайтесь одной-двумя, дайте ребёнку возможность проявить себя в разных видах деятельности! Не откладывайте занятия «на потом», ведь чем раньше мы начнём развивать воздушную струю ребёнка, тем успешнее он будет в дальнейшей жизни! По всем возникшим у вас вопросам Вы можете обратиться за консультацией к логопеду детского сада.

ЖЕДАЕМ УДАЧИ!

