

Консультация для родителей «Дыхательная гимнастика»

Подготовила: Подобедова Т.Н.,
учитель-логопед МБДОУ д/с №88

Важнейшее условие правильной речи – это четкая, ненапряженная артикуляция и правильное дыхание. Развитие дыхания – один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей с нарушениями речи независимо от речевого дефекта.

Цель дыхательной гимнастики– увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох. Дыхательные упражнения улучшают деятельность дыхательной мускулатуры, усиливают обменные и восстановительные процессы. Кроме того дыхательные упражнения позволяют развить сильную воздушную струю, которая необходима для правильной речи.

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать ряд правил:

1. Заниматься только в проветренном помещении, Выполнять лучше до завтрака или после ужина.

2. Не переутомляйте ребенка, то есть строго дозируйте количество и темп проведения упражнений. При недомогании лучше отложить занятие.

3. Воздух набирать через нос.

4. Выдох должен быть длительным и плавным;

5. Необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

6. Следить, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движение диафрагмы, межреберных мышц, мышцы нижней части живота. Следить, чтобы щеки не надувались. 4. Движения необходимо производить плавно, под счет. Медленно.

7. Нужно сочетать дыхательные упражнения с головными упражнениями и артикуляционной гимнастикой. Процесс дыхания осуществляется дыхательными центрами нервной системы и состоит из четырех фаз: выдоха, паузы, вдоха и выдоха, которые непрерывно следуют одна за другой.

Упражнения:

Пузырики. Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Часики. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

Трубач. Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

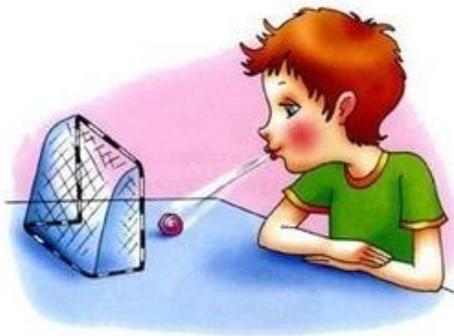
Петух. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

Каша кипит. Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Паровозик. Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

Упражнение «ЗАБЕЙ МЯЧ В ВОРОТА»

Поиграй в футбол, потренируй своё дыхание.



- Возьми поролоновый мячик.
- Положи перед футбольными воротами.
- Забивай гол плавной струёй воздуха.
- Теперь забивай гол резкой, отрывистой струёй воздуха.
- Посчитай, сколько голов ты забил.

Ты можешь потренировать свой выдох, поддувая листочек, бабочку, божью коровку. Посмотри, как это делает девочка.

