ДУЕМ, ДУЕМ, ЗАДУВАЕМ

- ЗВУКИ УЛУЧШАЕМ!

Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно. Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

1. положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

2. способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;

3. улучшает дренажную функцию бронхов;

4. восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

5. исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Правильное чередование вдоха и выдоха, умение произвольно замедлять выдох, делать его плавным или прерывистым возможно при выполнении следующих упражнений:

- тренировка носового выдоха. Ребенок глубоко вдыхает и длительно выдыхает через нос. Рот при этом закрыт;

- тренировка ротового выдоха. Ребенок вдыхает и выдыхает через рот;

- вдох через нос, длительный выдох через рот. Необходимо следить, чтобы ребенок не поднимал плечи и не напрягался;

- краткий глубокий вдох, замедленный выдох;

- медленный глубокий вдох, краткий резкий выдох;

- выдох толчками;

- глубокий вдох, медленно набирая воздух через нос, задержка дыхания, на выдохе считать от одного до десяти, стараясь, чтобы воздуха хватило до конца счета;

- на одном выдохе усиливать или ослаблять звук: жужжание пчелы: Ж-Ж-Ж-Ж-....; писк летающего комара: З-З-З-З....; рычание собаки: Р-Р-Р..

Детям предлагаются следующие упражнения: «Подуй на цветок», «Сдуй снежинку», «Буря в стакане с водой», когда выдуваемый через соломинку воздух бурлит на дне стакана. Это и надувание воздушных шаров, пляжных мячей, мыльных пузырей. Удлинению выдоха способствует пропевание гласных. Так звук:

И- способствует укреплению профилактики заболеваний мозга и почек

Э- желез внутренней секреции

А-глотки, гортани, щитовидной железы

О- средней части груди

ОИ- сердца.

Рекомендации родителям по выполнению дыхательной гимнастики могут быть следующими:

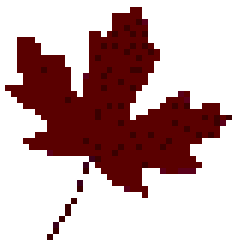
- Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать;
- Выдох должен быть длительным, плавным;.
- Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе, можно прижимать их ладонями).;
- Упражнение можно выполнять как в положении сидя, так и стоя..

Не переусердствуйте! Достаточно 3-5 повторений. Многократное повторение дыхательных упражнений может привести к головокружению.

«Подуй на облачко»

Вырезаем из обычной бумаги силуэт облака, приклеиваем к нему нить и предлагаем ребенку подуть на облако, чтобы оно ушло и выглянуло солнышко.

«Подуй на листик»

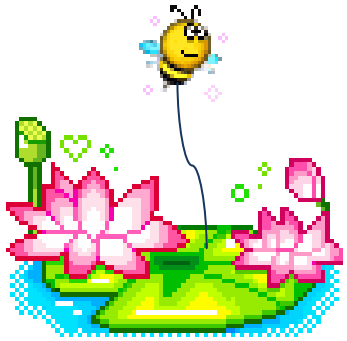


Вырезаем из бумаги разноцветные осенние листья, привязываем к ним нити и предлагаем ребенку показать, как ветер дует на листья.

«Подуй на цветок»

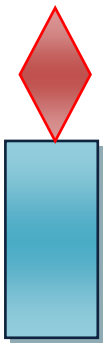
Цветок можно вырезать из полиэтилена, оберточной или простой бумаги. Предлагаем ребенку подуть на цветок, чтобы его семена разлетелись по всему саду и на следующий год было больше таких прекрасных цветов.

«Сдуй пчелу с цветка»



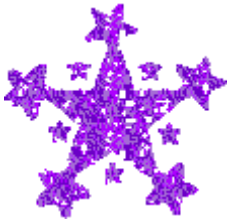
Подбираем картинку с изображением цветка, наклеиваем ее на картон. Вырезаем картинку маленькой пчелы и соединяем две картинки ниткой.
Ребенку предлагается сдуть пчелу с цветка – она там сидит уже долго, а другим пчелам тоже очень хочется полакомится пыльцой.

«Задуй свечу»



Вырезаем свечу из плотного картона, а огонек из красного полиэтилена или тонкой бумаги. Предлагаем ребенку задуть свечу.

«Сдуй снежинку»



Вырезаем снежинку из тонкой белой бумаги, предлагаем положить ее на ладошку и сдуть

Консультацию подготовила

учитель-логопед ДОУ № 4 «Сказка»

БОНДАРЕНКО С.В.