

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 571
620137 г. Екатеринбург, пер.Парковый, д.41-а тел.: (343) 286-64-79, 286-64-78
madou571@yandex.ru, 571.tvoysadik.ru
ИНН/КПП 6670319805/667001001

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
(рекомендации для родителей)

Подготовил:
Учитель-логопед
Бочнева Наталья Юрьевна

Екатеринбург, 2024

Для чего на занятиях спортом, на утренних зарядках, на занятиях у логопеда особое внимание уделяется дыханию? Для чего проводится дыхательная гимнастика?

В первую очередь для насыщения организма кислородом, повышения устойчивости к заболеваниям и нормализации нервных процессов.

А как на счет речи?

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте, и здесь очень важно дыхание.

Физиологическое или жизненное дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена.

Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих.

Характеристика речевого дыхания у дошкольников с речевыми нарушениями:

- малый объем легких;
- слабая дыхательная мускулатура;
- слабый вдох и выдох, что ведёт к тихой, едва слышной речи (часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных);
- неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха (в результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает конец слова или фразы);
- неумелое распределение дыхания по словам - ребёнок вдыхает в середине слова (мы с мамой пой-(вдох)-дём гулять);
- торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлёбыванием»-слабый выдох или неправильно направленная выдыхаемая воздушная струя, которая в свою очередь приводит к искажению звуков.

Поэтому каждый логопед на занятиях проводит работу по формированию речевого дыхания у детей с ограниченными речевыми возможностями. Это могут быть как одно-два упражнения на логопедическом занятии, так и целые комплексы дыхательной гимнастики.

Цель таких упражнений это и увеличение объема легких — мы говорим на выдохе, и чем длиннее выдох, тем больше слов после вдоха мы можем произнести.

Это и развитие направленной воздушной струи, от которой зависит чистота звука. Очень важно, чтобы воздух проходил по языку, а не уходил в нос или щечки ребенка, а также и для нормализации темпа речи (предупреждения заикания).

На занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 мин., в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3с.

Достаточно 3-5 повторений.

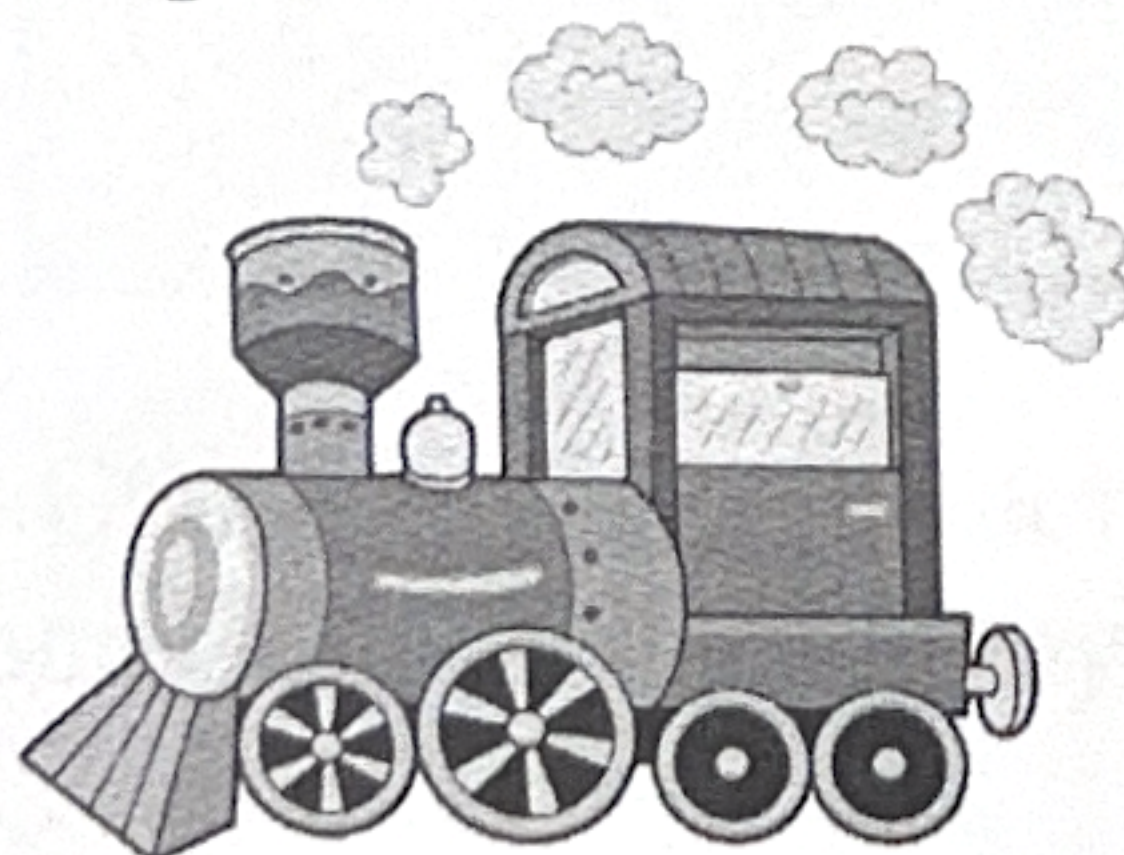
Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к гипервентиляции! Наступление гипервентиляции можно определить по следующим признакам: побледнение лица, жалобы на головокружение, отказ от занятий.

Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания

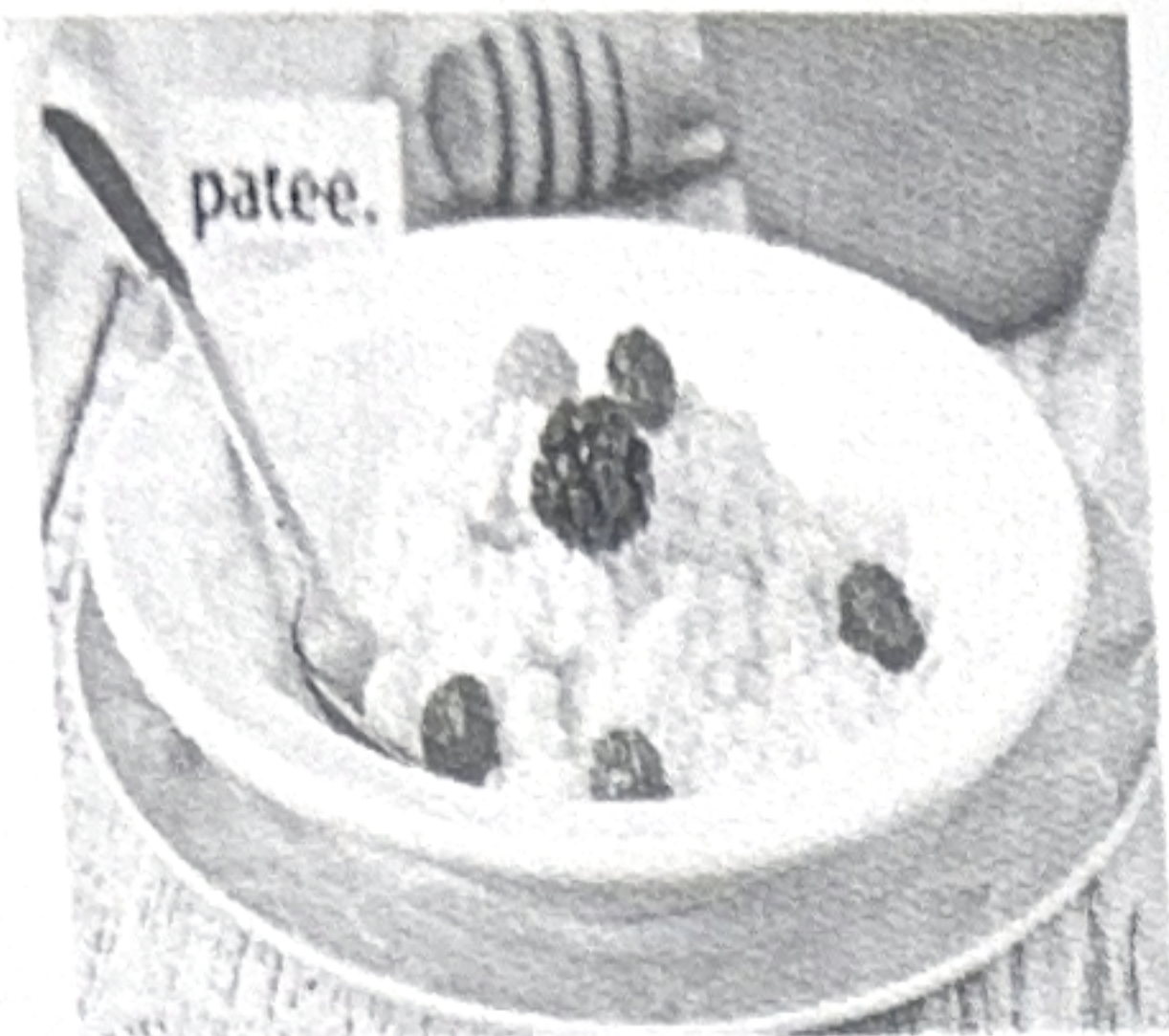


«Задуй упрямую свечу» - в правой руке держать цветные полоски бумаги (ветряки); левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

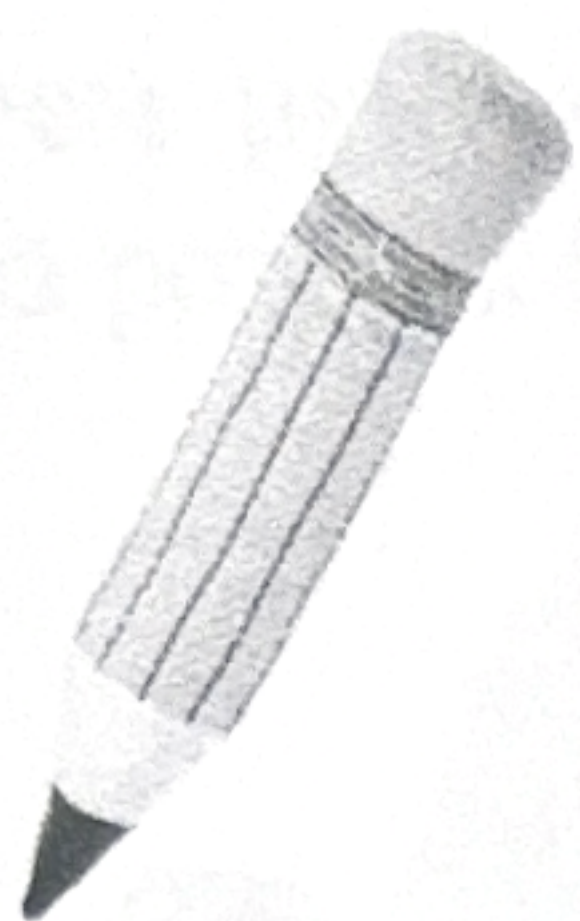
«Паровоз» - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес



паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.



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



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



«**Дровосек**» - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на вдохе (носом или ртом) сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6-8 раз



«**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.



«Греем руки» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки произнося звук [Х]



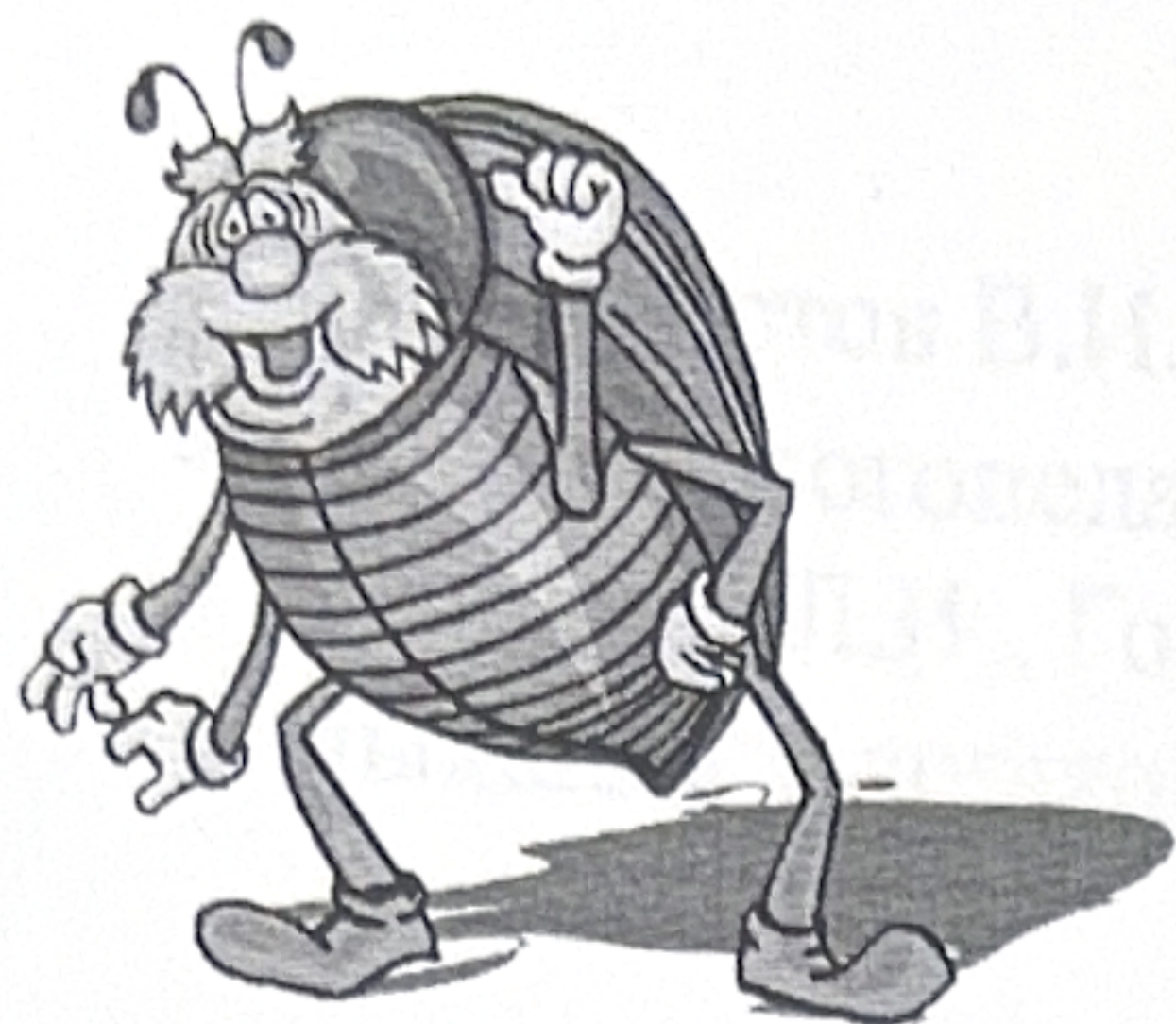
«Комарик» - сесть, ногами обхватив ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.



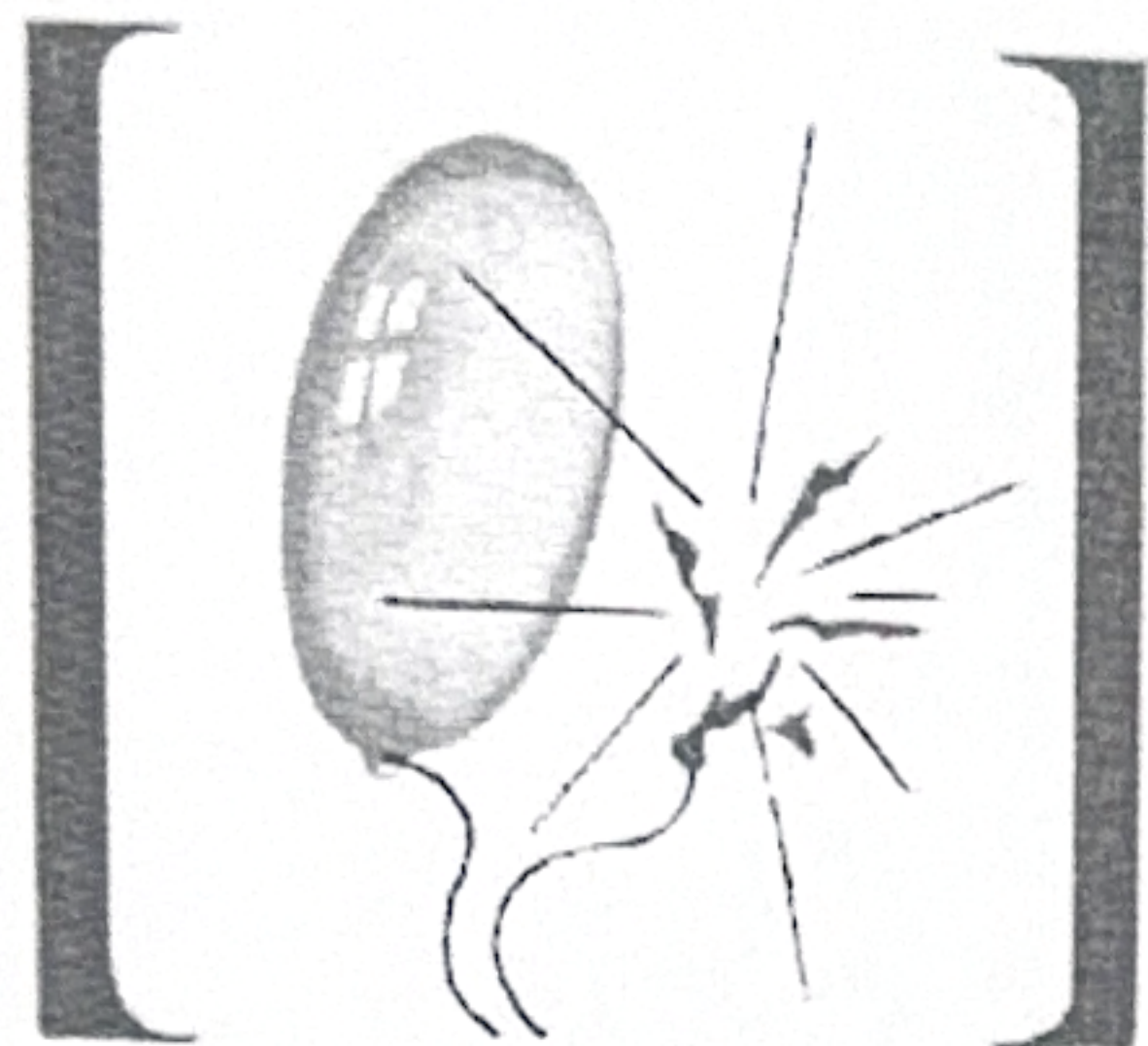
«Мыльные Пузыри» - надуваем мыльные пузыри на выдохе, вдох ртом или носом.



«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.



«Лопнул шарик» - сделать легкий вдох, выдыхая показать, как медленно выходит воздух из шарика «ш-ш-ш».

«Буря в стакане» - подуть через трубочку в воду так, чтобы вода забурлила

А сколько игрушек можно найти в магазинах чтобы с ними сделать ряд упражнений? Это и дудочки, и свиристели, и игрушечные трубы, и губные, гармошки, и свистки со скрученной спиралью полый полоской бумаги. Да можно просто подуть в пузырек так, чтобы слышался свист, (горлышко пузырька должно касаться нижней губы), сдуть скомканные бумажки со стола в корзинку или задуть их в «ворота».

А можно устроить дегустацию запахов: разместить кусочки апельсина, яблок, груш, бананов, огурцов и помидоров на блюдца или положить их в баночки с детским питанием и с закрытыми глазами по запаху угадать чей же аромат? Здесь вы не только упражняетесь для улучшения дыхания, но и учитесь угадывать вещи, сопоставляя знания с опытом, ребенок получает информацию через другие органы чувств.

Играйте с удовольствием и упражняйтесь, играя!

Литература:

- Селиверстов В.И. Игры в логопедической работе с детьми. М., 1981.
- Словарь логопеда / Под ред. В.И. Селиверстова. М., 1997.
- Белякова Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи. М., Книголюб, 2004.