



Консультация для родителей

«Вместе весело дышать!» Дыхательная гимнастика с детьми в домашних условиях

Дыхательная система является энергетической базой для устной речи. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков речи. Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение.
2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Нужно, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Техника выполнения упражнений

Следить за правильным вдохом – через нос;

Плечи не поднимать;

Выдох должен быть длительным, плавным;

Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладошками);

Каждое упражнение повторять не более 3-5 раз (многократное выполнение упражнений может привести к головокружению).

Игровые упражнения

для развития физиологического и речевого дыхания

✚ «Задуй упрямую свечу»

В правой руке держать цветные полоски бумаги; 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.



«Гуси летят»

Медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

«Кто громче»

Выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

«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» (6-7 раз).



«Маятник»

Сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 секунды), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох (3-4 раза).



«Шарик»

Представить себя воздушным шариком; на счет 1,2,3,4, сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.



«Каша»

Вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.



«Ворон»

Сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – выдох, 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.





✚ «Трубач»

Поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимая пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произносятся «ту-ту-ту» (10-15 секунд).

✚ «Футбол»

Из куска ваты скатать шарик. Это мяч. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол», вата должна оказаться между кубиков.



✚ «Перышко, лети»

Легко поддувать перо, лежащее на столе.



✚ «Шторм в стакане»

Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.



✚ «Снегопад»

Сделайте рыхлые комочки из ваты – «снежинки». Объясните ребенку, что явление, когда идет снег, называется снегопадом. Предложите ему устроить снегопад у себя дома. Положите «снежинку» на ладонку ребенку. Пусть он правильно сдует ее.

✚ «Морские волны»

Ребенок держит губами соломинку и выдыхает медленно и легко на поверхность воды, так чтобы по воде шли слабые волны.



✚ «Надуй шарик»

Ребенок делает вдох через нос и выдыхает весь объем воздуха в воздушный шарик

✚ «Бульки»

В стакан, наполовину наполненный водой, опустите коктейльную трубочку и подуйте в нее - пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Если дуть слабо - получаются маленькие бульки. А если подуть сильно, то получается целая буря! Давай устроим бурю.

Перед каждым комплексом артикуляционной гимнастики желательно выполнять 1-2 упражнения на дыхание.

Учитель - логопед Ерина Е. Н.