

Для чего нужна дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика, является не только важной здоровьесберегающей технологией в логопедической работе с детьми, но это и профилактика простудных заболеваний. Обучать детей правилам гигиены дыхания и навыкам его регуляции



полезно и необходимо начинать с дошкольного возраста и продолжать в школе, так как с дыханием связаны: речь, движение, кровообращение, терморегуляция, обменные процессы в тканях, активность нервной и иммунной систем, биологические ритмы организма. Развитие ребенка неразрывно связано с развитием речи, с увеличением объема речевого общения.

Работа голосового аппарата – это постоянная нагрузка на дыхание. Учащенный дыхательный пульс у детей нарушает ритм и плавность произношения слов и фраз.

Неумение управлять дыханием вносит дезорганизацию в произношение звуков. Поэтому регулярные дыхательные упражнения на логопедических занятиях используются не только как общеоздоровительное средство, но и как одно из условий формирования правильной, красивой речи. Упражнения дыхательной гимнастики проводятся ежедневно в течение 5 -10 минут. В процессе логопедического занятия используются физкультминутки, направленные на развитие речевого дыхания, в результате чего возрастает объём и глубина дыхания, сила и выносливость дыхательных мышц, координируются и ритмизируются дыхательные движения, и в целом улучшается функциональная деятельность всех органов и систем организма.

Выполняем дыхательную гимнастику правильно!

Для правильного произношения звуков недостаточно тренировать органы артикуляции, необходимо также научить ребенка правильно дышать. Следите, чтобы вдох шел через нос, плечи не поднимались, щеки не надувались (сначала можно прижимать их ладонями). Упражнения нужно повторять не более 3-5 раз, поскольку излишнее старания могут привести к головокружению.

Пузыри в воде.

Ребенок кладет соломинку на язык, к зубам, губы в широкой улыбке - легкий выдох в воду, Выдувая большие пузыри.

Свеча.

Ребенку дают макет свечи. Предлагают сделать ровный, медленный выдох- пламя свечи легло и его надо удержать в этом положении воздушной струей.

Погаси свечу. (макет)

Ребенок делает вдох, затем секундную задержку дыхания и несколько выдох-толчков: «ФУ-ФУ-ФУ»

Погрей ладошки.

Ребенок имитирует дутье теплым воздухом на ладошки, произнося при этом на одном усиленном выдохе: «Х-Х-Х».

Цветочный магазин.

Предложите ребенку медленно глубоко вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы, а на выдохе произнести: «Ах, как пахнет!».

Сдуй снежинку.

Ребенок кладет полоску чистой бумаги- снежинку на кончик языка, не прижимая язык к зубам. Открывает широко рот и дует на кончик языка. Если воздух выходит правильно, снежинка (полоска бумаги) влетит высоко вверх.

Покатай карандаш.

Рот слегка открыт. Язык прижат к альвеолам. Сильной воздушной струей ребенок пробует покатай карандаш. Произнося на сильном выдохе: «Х-Х-Х».

