

Дыхательная гимнастика своими руками
(консультация – практикум для родителей)

Консультант:

*учитель-логопед высшей квалификационной категории Т.А. Денисова, ОГАОУ
«Центр образования «Ступени»*

*«Дыхание – основа жизни.
Правильное дыхание – основа
Здоровья и долголетия»
К.С. Станиславский*

Качество речи, ее громкость, плавность во многом зависит от речевого дыхания. Для того чтобы было легко произнести развернутую фразу достаточно выразительно, с правильной интонацией, нужно владеть плавным, продолжительным выдохом через рот. При обыкновенном физиологическом дыхании вдох и выдох чередуются непрерывно, выдох равен вдоху, речевое же дыхание предполагает паузу между вдохом и выдохом и удлинение выдоха.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Как показывает опыт, и вы сами это замечаете, что дети в процессе говорения зачастую начинают говорить на вдохе, или на остаточном выдохе. Бывают случаи, когда дети набирают воздух перед произнесением каждого слова. Конечно, всё это отрицательно влияет на овладение правильным произношением и построению плавного слитного речевого высказывания.

Правильному речевому дыханию детей вполне можно обучить.

Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо прежде всего сформировать сильный плавный ротовой выдох. При этом надо научить ребенка контролировать время выдоха и способность направлять воздушную струю в нужном направлении.

Во время проведения игр и упражнений необходим постоянный контроль за правильностью дыхания и соблюдение некоторых условий.

Техника выполнения упражнений

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох через рот, во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками);
- нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению.

Упражнения для развития речевого дыхания

«Живые предметы»

Цель: развивать силу и направленность ротового выдоха.

Содержание: - На листе картона изображены цветы, к краю с помощью нити прикреплена бабочка. Бабочку необходимо посадить на цветок, а ребенку ее сдуть.

- На листе картона изображен лист дерева на котором к краю с помощью нити прикреплена божья коровка. Ребенку необходимо сдуть божью коровку с листа.

- На листе картона изображено солнце, на ните прикреплена туча, коротая закрывает солнце. Ребенок сдувает тучу.

«Снегопад»

Цель: развитие целенаправленного плавного выдоха.

Содержание: Сделайте снежинку из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребенку устроить снегопад у себя дома. Положите «снежинку» на ладошку ребенку, пусть он правильно сдует её:

Снег, снег кружится,

Белая вся улица!

Собрались мы в кружок,
Завертелись, как снежок.

А. Барто

Примечание: Можно поиграть в «Осенний листопад», где вместо снежинок из ваты будут бумажные листья.

«Шторм в стакане»

Цель: развивать силу и направленность ротового выдоха.

Содержание: Для этой игры необходима соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенку предлагается подуть через соломинку, чтобы вода забурлила.

Примечание: Следить за тем, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

«Задуй свечу»

Цель: развивать плавность и интенсивность выдоха, увеличивать жизненную силу легких.

Содержание: Предложить ребенку задуть горящую свечу. Во время выполнения им упражнения следить за плавностью выдоха и вместе с тем за его достаточной интенсивностью.

«Вулкан»

Цель: развивать силу и направленность ротового выдоха.

Содержание: Для этой игры необходима соломинка для коктейля и стакан с мыльной водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с мыльной водой. Ребенку предлагается подуть через соломинку, чтобы образовались мыльные пузыри - «вулкан».

Примечание: Следить за тем, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

«Буря в бутылке»

Цель: формирование правильной, непрерывной воздушной струи.

Содержание: Для этой игры необходима маленькая пластиковая бутылка (от фруктового сиропа 200 мл.) с отверстием в крышке, раскрошенный пенопласт, конфети или кусочки мишуры, пластиковая трубочка. Ребенку нужно набрать побольше воздуха и подуть в трубочку, белые кусочки пенопласта и конфети закружатся.

Тренажер для дыхательных упражнений «Слоник»

Цель: обучение изготовлению и применению тренажеров для дыхательной гимнастики.

Оборудование: ножницы, коктейльная трубочка, шаблон, бумага, клей и цв.карандаши.

Ход изготовления:

Тренажеры для дыхательных упражнений можно сделать своими руками, они не требуют больших материальных затрат.

Нарисовать на цветном картоне слоников без хоботка, вырезать. Из цветной серой бумаги нарезать полоски-хоботки, серым фломастером нарисовать линии похожие на складки. Как только будут готовы все элементы, можно приступить к основному процессу. С обратной стороны на шаблон приклеить трубочку, сверху хоботок. Как только все высохнет, трубочка должна крепко держаться, необходимо ручкой или карандашом свернуть в трубочку хоботок. Это нужно для того, чтобы, когда ребенок будет выдыхать и вдыхать воздух, хоботок, будет сворачиваться и разворачиваться.

Рекомендованные игры и упражнения, помогут вам развивать у детей правильное речевое дыхание, тем самым создавая условия для успешного овладения правильной хорошо звучащей речью, поддержания и сохранения здоровья ваших детей. Ведь правильное дыхание способствует не только речевому развитию, но и тренирует дыхательную мускулатуру, улучшает местное и мозговое кровообращение, предохраняет от переохлаждения и является профилактикой простудных заболеваний

**ДЫШИТЕ УВЕРЕННО, ДЫШИТЕ СПОКОЙНО, ЧТОБ ВСЕ
ПОЛУЧАЛОСЬ ЛЕГКО И СВОБОДНО!**