

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Правильное дыхание очень важно и для развития речи ребенка. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Если ребенок плохо говорит, то начинать работу по развитию речи следует, прежде всего, с развития дыхания. Для чего это нужно? Правильное дыхание поможет ребенку научиться говорить спокойно, плавно, не торопясь. Некоторые упражнения для развития дыхания помогают также научить ребенка правильно произносить те или иные звуки.

Дети дошкольного возраста выполняют упражнения дыхательной гимнастики охотнее, если она проводится с использованием пособий и различных атрибутов. Традиционно в работе по развитию дыхания используется сдувание, поддувание, дутье на различные легкие предметы, надувание воздушных шариков, выдувание мыльных пузырей.

Перед началом занятий по развитию дыхания нужно обучить детей следующим правилам, применяя игровые моменты:

1. Набирай воздух через нос, не поднимая плечи, и надувай живот «шариком».
2. Выдыхай через рот медленно и плавно, не надувай щеки.
3. Старайся дуть так, чтобы воздушная струя была очень долгой.

При выполнении дыхательной гимнастики, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- ✓ вдох через нос, выдох осуществляется ртом;
- ✓ губы при выдохе немного открыты («трубочкой»);

- ✓ выдох должен быть продолжительный и плавный; предметы предлагаемые ребенку для сдувания, должны находиться на уровне рта ребенка;
- ✓ не поднимать плечи при вдохе;
- ✓ не надувать щеки при выдохе;
- ✓ упражнение на развитие дыхания повторить не более 3-5 раз;
- ✓ осанка ребенка должна быть правильной (спину держать прямо, не сутулиться, не опускать плечи);
- ✓ проводить упражнения по формированию правильного речевого дыхания в игровой форме;
- ✓ перед проведением дыхательной гимнастики предварительно проветрить помещение.

Помните, что ребенок не должен делать судорожных, резких вдохов с поднятием плеч и с напряжением, вдох должен быть спокойным. Кроме того, упражнения на дыхание утомляют ребенка, поэтому не следует заниматься ими долго, достаточно несколько минут, так как длительное дутье и длительный фиксированный выдох могут вызвать головокружение.

«Футболисты»

Поочередно, взрослый и ребенок, дуют на ватный шарик («футбольный мячик»), стараясь забить гол в ворота («карандаши»). Следить, чтобы вдох производился через нос, а выдох был плавным и сильным, губы «трубочкой».

«Кораблики»

Предложите ребёнку подуть на сделанные из бумаги кораблики, плавающие в тазу с водой, то плавно, то быстрее – и проследить за движением корабликов.

«Фокус»

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине языка был желобок (в форме «чашечки»), и сдуть ватку, положенную на

кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх. Это упражнение прекрасно подготавливает артикуляционный аппарат к произношению шипящих звуков.

Список литературы:

1. Воробьева Т.А., Воробьева П.А. Дыхание и речь: Работа над дыханием в комплексной методике коррекции звукопроизношения. – СПб.: Издательский дом «Литера», 2014.

2. Нищева Н.В. Веселая дыхательная гимнастика. – СПб.: Детство-Пресс, 2014.