

Памятка для родителей по выполнению дыхательной гимнастики.

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.

Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики

- ✓ Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать.
- ✓ Выдох должен быть длительным, плавным.
- ✓ Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями).
- ✓ Упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя.
- ✓ Не переусердствуйте! Достаточно 3—5 повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.

Виды упражнений

Комплекс упражнений по развитию физиологического дыхания

Начинают тренировки с 30-45 секунд за прием, постепенно увеличивая нагрузку в течение двух недель до 2 минут. Упражнения выполняют 5-6 раз.

В дальнейшем число тренировок может быть доведено до 3 раз в день по 2 минуты за прием.

Если упражнение вызывает головокружение, то продолжительность сокращается до 15-20 секунд.

Формирование диафрагмального дыхания

1. Упражнение «Животик»

В положении лежа на спине, дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают – при этом животик надувается, затем выдыхают – животик втягивается. Чтобы упражнение стало еще интереснее, можно положить на живот какую-либо игрушку. Когда ребенок вдохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз - как будто она качается на качелях.

2. Упражнение «Солдатик»

В положении стоя дети выполняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками.

Упражнение выполняется под счет: вдох – 1, 2, 3 и выдох – 1, 2, 3

От трех до семи раз подряд.

Возможные варианты изображаемых действий:

- надувание и выпускание воздуха из шаров;
- разжигание, а затем раздувание костра;
- сбор на лугу одуванчиков, а затем дутье на них;
- игра в снежинки, а потом согревание замерзших рук (со звуком Х)
- сдувание корабликов
- ветряные мельницы, вертушки, бабочки.

3. Упражнение. «Надуй шарик»

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки.

Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед и расширяется нижняя часть грудной клетки, что контролируется той или другой рукой).

После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох, живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение.

Вот мы шарик надуваем,

А рукою проверяем.

Шарик лопнул — выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Стихотворный текст произносит логопед, а дети выполняют нужные действия.

4. Упражнение. «Часики»

Сидеть на стуле, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклоняясь вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку — вдох.

Вернуться в исходное положение — полный выдох (живот втянуть, расслабиться).

То же в другую сторону

Тик-так, тик-так,

Ходят часики вот так:

Наклон влево, наклон вправо,

Наклон влево, наклон вправо.

Подготовила учитель-логопед Петрушина Т. В.