

»

Дыхательная гимнастика

Выполнил: учитель-логопед
МБДОУ д/с № 20 «Сказка» Некрасова Е.В.

Актуальность

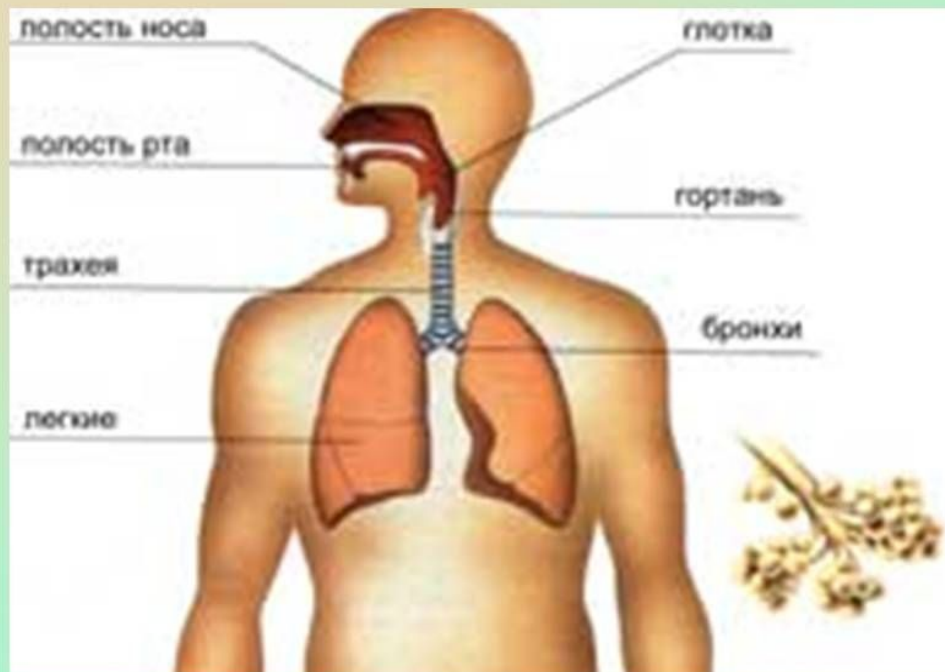
- устойчивая тенденция ухудшения здоровья детей;
- наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей;
- развитие детей и создание условий, препятствующих ухудшению их здоровья в процессе обучения в дошкольном учреждении – одна из самых актуальных задач современной педагогики.



- Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.
- Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.



Покажите путь воздуха.



При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- не заниматься сразу после еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди (плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе);



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».



«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.



«Греем руки» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.



«Пастушок» - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.





«Покатай карандаш» -
вдохнуть через нос и, выдыхая
через рот, прокатить по столу
круглый карандаш.



«Маятник»

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





«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 «га-а-а» (8-10 раз).



«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).



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





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



«Жук» - сесть, руки
развести в стороны,
немного отведя их назад,
- вдох. Выдыхая, показать
как долго жужжит
большой жук – «ж-ж-ж»,
одновременно опуская
руки вниз.



«Шину прокололи» -

сделать легкий вдох, выдыхая,
показать, как медленно
выходит воздух через прокол
в шине — «ш-ш-ш».



- <https://www.youtube.com/watch?v=Ec06NY2weyc>





«Охота» - закрыть глаза и по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, яблоко, варенье и т.д.)



«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.



Литература:

1. Н.М. Щетинин «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей».
2. Н.В Новотворцева «Речевая гимнастика для дошкольников».
3. Л.П. Воронина «Картотеки артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа»

