



ДБОУ детский сад №5 «Золотой ключик»

Дыхательная гимнастика



Выполнила:
Учитель - логопед.
Суродеева О.Г.



• «Здоровье дошкольника, зависят не только от пищи, но и от правильного дыхания»





Правильное дыхание очень важно для развития речи, оно влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.





Проявления неправильного дыхания.

- *Очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи.*
- *Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого ребенок выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу шепотом.*
- *Неумелое распределение дыхания по словам. Ребенок вдыхает в середине слова.*
- *Торопливое произношение фраз без перерыва(с захлёбыванием)*
- *Неправильное направление выдыхаемой воздушной струи, что приводит к искажению звуков.*





Задачи дыхательной гимнастики

- Улучшить функцию носового дыхания.
- Выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.
- Развивать фонационный (озвученный) выдох.
- Развивать речевое дыхание .
- Тренировать речевое дыхание в процессе произношения текста.
- Развивать правильное диафрагмальное дыхание.





Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

- Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении и проветрить его;
- Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда;
- 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.



3 этапа развития дыхания

- Формирование неречевого дыхания.
- Формирование диафрагмального дыхания.
- Формирование речевого дыхания





Первый этап развития неречевого дыхания

- Выработка более глубокого вдоха и более длительного выдоха.
- Улучшение функции носового дыхания.
- Дифференциация холодной и теплой струи выдыхаемого воздуха



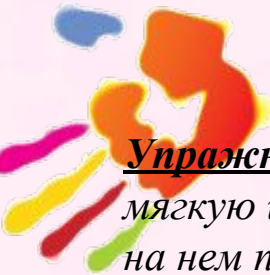


Второй этап развития дыхания

- Формирование диафрагмального дыхания



Развиваем диафрагмальное дыхание



Упражнения «Рыбка» - Положить ребенка на спину, поставить ему на живот легкую мягкую игрушку-рыбку. Делая вдох носом живот выпячивается, а значит игрушка стоящая на нем поднимается. При выдохе через рот живот втягивается, и игрушка опускается.

Качаю рыбку на волне,

То вверх (вдох),

То вниз (выдох)

Упражнения «Бегемотик» - работа диафрагмы воспринимается ребенком не только зрительно, но и тактильно. Говорим ребенку: «Положи ладонь на живот и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох и опускается, когда делаешь выдох. Можно сопровождать рифмой:

Бегемотики лежали,

Бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Из положения сидя.

Ребенок сидит перед большим зеркалом, кладет ладонь на область диафрагмы и контролирует себя зрительно и тактильно.

Упражнение «Бегемотики»

Сели бегемотики,

Потрогали животики.

То животик поднимается,

То животик опускается.



Третий этап развития дыхания

- **Закрепление правильного речевого дыхания в процессе произношения слогов, слов, текста.**
- **Выработка правильного направления воздушной струи при произношении слов и фраз.**





Комплекс дыхательной гимнастики.

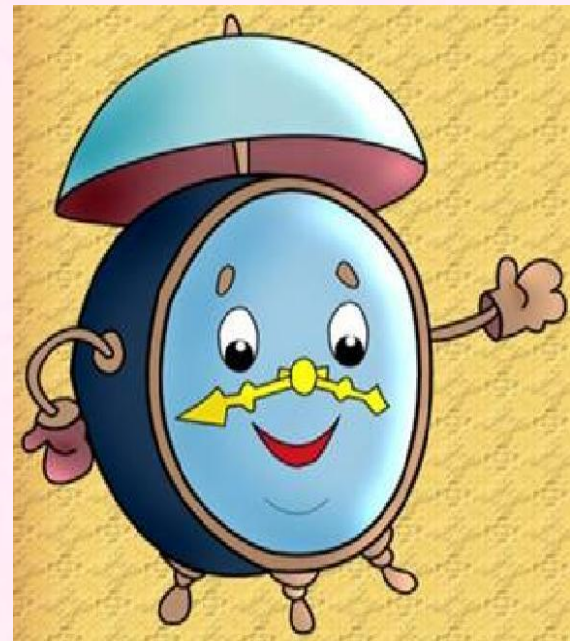




«ЧАСИКИ»

Часики вперёд идут,
За собою нас ведут.

Стоя, ноги слегка
расставить, руки опустить.
Размахивая прямыми руками
вперед и назад, произносить
«тик-так». Повторить 10—12 раз.

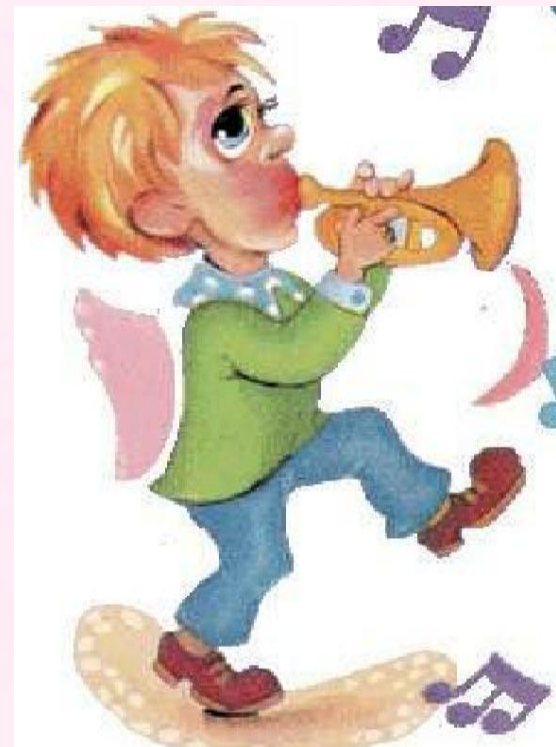




«ТРУБАЧ»

Я трублю, трублю, трублю
Очень музыку люблю.

Сидя, кисти рук сжаты
в трубочку, подняты вверх.
Медленно выдыхая, громко
произносить «п-ф-ф-ф».
Повторить 4—5 раз.





«ПЕТУХ»



Крыльями взмахнул петух

Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги врозь, руки
опустить. Поднять руки в стороны,
а затем хлопать ими по бедрам.

Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-
ку». Повторить 5—6 раз.





«КАША КИПИТ»



Мы на завтраке сидим,
Кашу пшенную едим.

Сидя, одна рука лежит на животе,
другая—на груди. Втягивая живот
вдох, выпячивая живот — выдох.
Выдыхая, громко произносить «ф-ф-
ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.





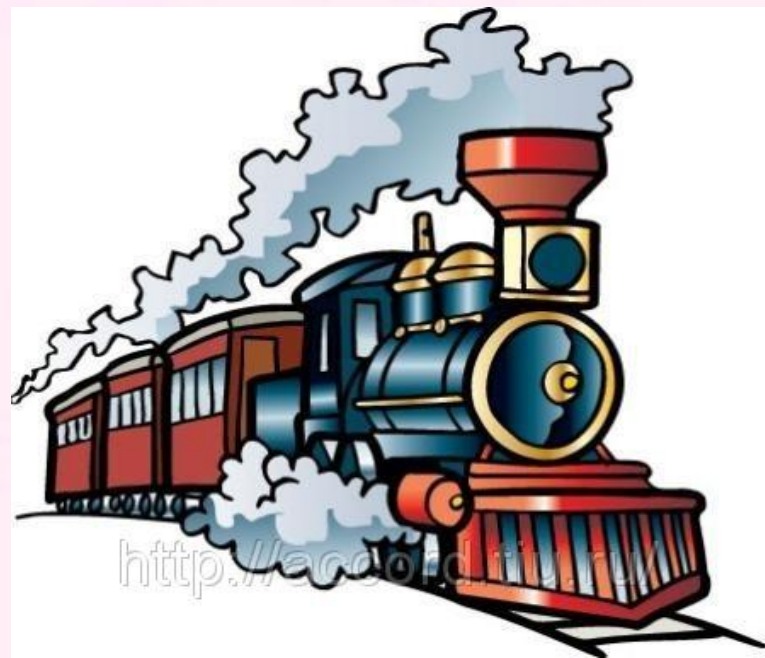
«ПАРОВОЗИК»

Солнышко светит,
облака плывут,
паровозик едет :

«чух-чух-чух-чух-чух».

Ходить по комнате, делая
попеременные движения руками и
приговаривая «чух-чух-чух».

Повторять в течение 20—30 секунд.





«НА ТУРНИКЕ»

На турнике я подтянусь
И вот теперь собой горжусь.
Стоя, ноги вместе, гимнастическую
палку держать в обеих руках перед
собой. Поднять палку вверх,
подняться на носки—вдох, палку
опустить назад на лопатки—длинный
выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-
ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.





«НАСОС»

Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.
Встать прямо, ноги вместе,
руки опущены. Вдох, затем
наклон туловища в сторону—выдох, руки
скользят вдоль туловища, при этом
громко произносить «с-с-с-с-с».
Повторить 6—8 наклонов в каждую
сторону.



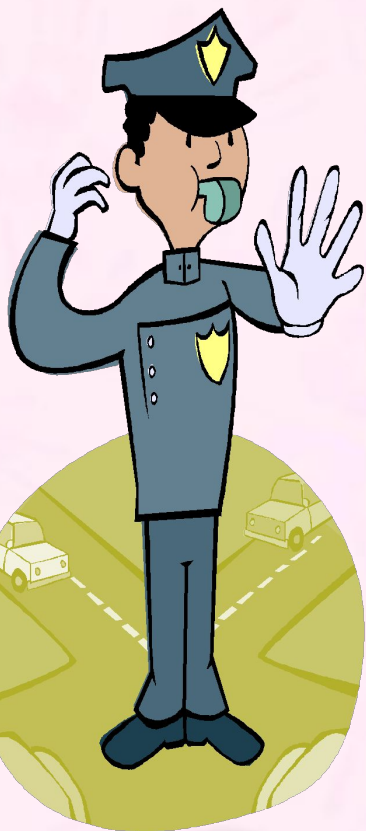
«РЕГУЛИРОВЩИК»

Верный путь он нам покажет

Повороты все укажет.

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р».

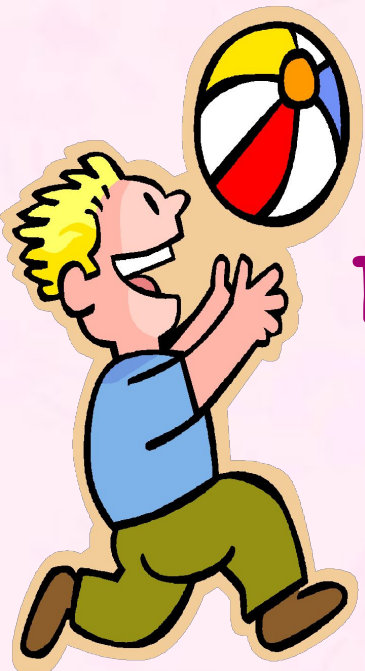
Повторить 5—6 раз.



«ЛЕТЯТ МЯЧИ»

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?

Стоя, руки с мячом подняты вверх.
Бросить мяч от груди вперед.
Произносить, выдыхая, длительное
«у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.





«ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

Вырасти хочу скорей,

Добро делать для людей.

**Встать прямо, ноги вместе, поднять
руки вверх, хорошо потянуться,
подняться на носки-вдох, опустить
руки вниз, опуститься на всю ступню
выдох. Выдыхая, произносить «у-х-
х-х-х». Повторить 4—5 раз.**



«ЛЫЖНИК»

На лыжах я катаюсь,

Здоровым быть стараюсь.

Имитация ходьбы на лыжах
в течение 1,5—2 минут.

На выдохе произносить

«М-М-М-М-М».



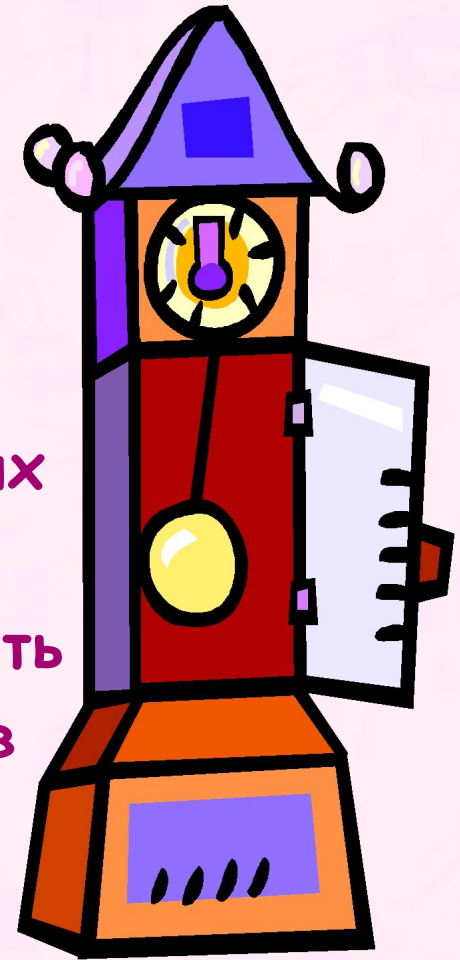


«МАЯТНИК»

Влево - право, влево - вправо

И опять начнём сначала.

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

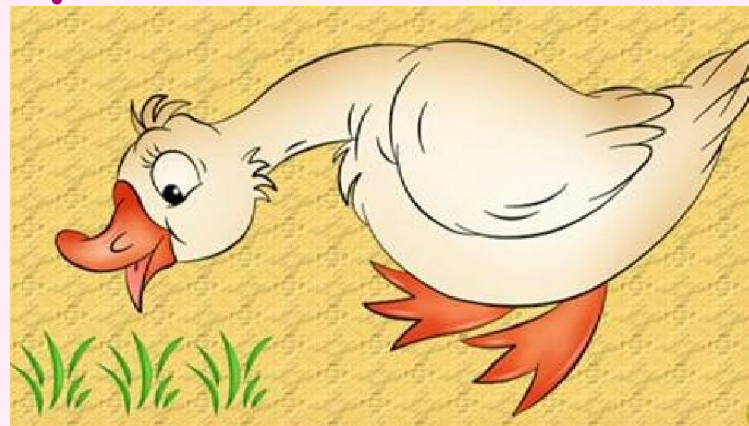


«ГУСИ ЛЕТЯТ»

Гуси высоко летят,

На детей они глядят.

Медленная ходьба в течение
1—2 минут. Поднимать руки
в стороны — вдох, руки
вниз—выдох, произносить
«г-у-у-у-у».





«СЕМАФОР»

Семафор – самый главный
на дороге

Не бывает с ним тревоги.

Сидя, ноги сдвинуты вместе.

Поднимать руки в стороны—вдох,
медленно опускать вниз—длительный
выдох, произносить «с-с-с-с-с».

Повторить 3—4 раза.





«ШАГОМ МАРШ !»

Я шагаю, я шагаю,
И шаги свои считаю.

Стоя, гимнастическая палка в
руках. Ходьба, высоко поднимая
колени. На 2 шага—вдох, на 6
8 шагов — выдох. Выдыхая,
произносить «ти-ш-ш-ше».

Повторять в течение 1,5 минуты.





Эти упражнения ребенок должен выполнять утром и в середине дня. В летнее время дыхательную гимнастику лучше проводить на воздухе во время прогулки.

УДАЧИ!!!





Используемые источники

[1. http://www.klub100let.ru/6_1gimnastika_dety.htm](http://www.klub100let.ru/6_1gimnastika_dety.htm)

[2. http://vikafedotova38.ucoz.ru/load/shablony_prezentacij/detskie/49](http://vikafedotova38.ucoz.ru/load/shablony_prezentacij/detskie/49)

[3. http://www.solnet.ee/parents/log_49.html](http://www.solnet.ee/parents/log_49.html)

[4. http://images.yandex.ru/](http://images.yandex.ru/)

[5. http://www.farmexpo.ru/catalogue/3176/](http://www.farmexpo.ru/catalogue/3176/)

[6. http://openclipart.org/tags/letters](http://openclipart.org/tags/letters)

