

Дыхательная гимнастика для детей

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и голос. А также помогают детям меньше болеть простудными заболеваниями (ОРВИ, бронхитом, пневмонией), улучшает состояние детей-астматиков. Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, после пробуждения или на прогулке. С ее помощью дыхательная система вашего малыша будет развиваться правильно. Даже если ребенок нездоров, прекращать упражнения не нужно: напротив, это только ускорит процесс выздоровления. А еще попутно вы решите целый ряд проблем.

Основные правила успешного овладения дыхательной гимнастикой:

- ✓ Комплекс упражнений для воспитания навыков речевого дыхания рекомендуется выполнять в состоянии покоя (лежа, сидя, стоя) или во время движения.
- ✓ Перед началом занятия необходимо проветрить комнату и сделать влажную уборку.
- ✓ Занятия проводятся при открытой форточке.

- ✓ Занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений.
- ✓ Заниматься с ребёнком лучше до еды.
- ✓ Дозировать количество и темп проведения упражнений, при недомогании лучше отложить занятия.
- ✓ Выполнять упражнения каждый день 2-3 минуты.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой у детей помогают:

- ✓ воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом;
- ✓ профилактике возникновения болезней дыхательных путей;
- ✓ восстановлению носового дыхания при его нарушении;
- ✓ улучшает кислородный обмен в организме;
- ✓ стимулирует работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем;
- ✓ помогает ребенку овладеть элементарными навыками саморегуляции: ребенок учится расслабляться, успокаиваться, если он взволнован или раздражен чем-то.
- ✓ и, конечно, упражнения дыхательной гимнастики для детей – это еще и веселые игры, которые помогут маме организовать время ребенка интересно и с пользой для его здоровья.

Учитель-логопед: Федотова Н.И.

Частное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №233 ОАО «РЖД»

Дыхательная гимнастика



Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

Чтобы дыхательные упражнения были действительно полезными, необходимо выполнять их правильно:

- ✓ Упражнения необходимо проводить плавно под счет, в хорошо проветренном помещении.
- ✓ На первых этапах рекомендуется проводить гимнастику в положении ребенка лежа на спине. Для этого можно положить на живот (в области диафрагмы) ребенку какую-либо игрушку.
- ✓ Не фиксируйте внимание ребенка на процессе вдоха и выдоха, не говорите ребенку «вдохни сильнее».
- ✓ Следите за тем, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею.
- ✓ Необходимо следить за тем, чтобы дуть было легким, без напряжения и излишних усилий.
- ✓ При выполнении упражнений щечки ребенка не должны раздуваться (можно контролировать их при помощи рук на этапе разучивания упражнений).

Упражнения для развития речевого дыхания.

Футбол



Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дую на шарик, загнать его в ворота.

Ветряная мельница



Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

Снегопад



Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

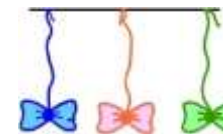
Листопад



Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно

рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

Бабочка



Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

Кораблик



Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик.

Одуванчик



Предложите ребенку подуть на отцветший одуванчик (следите за правильностью выдоха).

Шторм в стакане



Предложите ребенку подуть через соломинку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).