

Консультация для родителей и педагогов.

«Вместе весело дышать!»

Дыхательная система является энергетической базой для устной речи. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, достаточную громкость, соблюдение пауз, сохранение плавности речи и её выразительности. Дыхательная гимнастика помогает выработать сильный, плавный, удлинённый выдох, сформировать целенаправленную воздушную струю.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков речи. Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает яркую дикцию и четкое произношение звуков.

Общие правила выполнения упражнений.

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение.
2. Температура воздуха должна быть на уровне 18-20⁰С.
3. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после приема пищи. Нужно, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час.
4. Упражнения выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
5. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, грудной клетки.
6. Не заниматься с ребенком, если у него заболевания органов дыхания в острой стадии.

Техника выполнения упражнений.

- Следить за правильным вдохом – через нос.
- Плечи не поднимать.
- Выдох должен быть длительным и плавным.
- Необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать ладошками).
- Каждое упражнение повторять не более 3-5 раз (многократное выполнение упражнений может привести к головокружению).

Существует огромное количество комплексов дыхательной гимнастики. Представленный ниже комплекс упражнений поможет достичь плавного выдоха и быстрее освоить труднопроизносимые звуки.

1. Футбол.

Инструкция: из кусочка ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота – два кубика. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол», вата должна оказаться между кубиков.

2. Перышко.

Инструкция: легко поддувать перо, лежащее на столе.

3. Чей пароход лучше гудит?

Инструкция: для игры необходимы колпачки от фломастеров или ручек. Взрослый один колпачок берет себе, а другой дает ребенку. Надо слегка касаться губами края колпачка. Струя воздуха должна быть длительной и идти по середине языка. После показа взрослый предлагает ребенку изобразить гудок парохода.

4. Шторм в стакане.

Инструкция: для этой игры необходимы соломинка для коктейля, капля жидкого мыла и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Важно, чтобы щеки не надувались.

5. Снегопад.

Инструкция: сделайте рыхлые комочки из ваты – «снежинки». Предложите ребенку устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребенку. Пусть он правильно сдует её.

6. Морские волны.

Инструкция: ребенок держит губами соломинку и выдыхает медленно и легко на поверхность воды, так чтобы по воде шли слабые волны.

7. Надуй шарик.

Инструкция: ребенок делает вдох через нос и выдыхает весь объем воздуха в воздушный шарик.

Упражнения на дыхание нужно выполнять перед каждым комплексом артикуляционной гимнастики.

Желаю успехов!

Материал подготовила:
учитель-логопед МБДОУДС № 11
Кузина Светлана Александровна.