

Дыхательная гимнастика

Рекомендации родителям по проведению 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 прижать 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.

- Через несколько занятий усложняйте упражнения: во время выдоха пусть язык лежит на нижней губе.

Речевое дыхание - основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса.

Дыхательная гимнастика с использованием игровых приемов

«Снегопад» - сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребенку устроить снегопад дома. Положите «снежинку» на ладошку ребенку. Пусть он правильно сдует ее.

Снег, снег кружится,
Белая вся улица!
Собрались мы в кружок,
Завертелись как снежок.

«Листопад» - вырежьте из тонкой цветной бумаги осенние листья. Предложите ребенку устроить листопад дома, сдувая листочки с ладони.

«Бабочка» - вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку на уровне лица ребенка. Произнесите с ним русскую народную поговорку:

Бабочка-коробочка,
Полети на облачко,
Там твои детки-
На березовой ветке!

Затем предложите подуть на бабочку длительным плавным выдохом, «чтобы она полетела».

«Задуй свечу» - предложите ребенку задуть горящую свечу. Необходимо следить за плавностью выдоха и его достаточной интенсивностью.

«Ветряная мельница» - для этой игры необходима игрушка - мельница из песочного набора или вертушка. Ребенок дует на лопасти игрушки, взрослый сопровождает его действия стихотворным текстом:

Ветер, ветер, ты могуч,
Ты гоняешь стаи туч!

«Футбол» - из кусочка ваты скатайте шарик. Это мяч. Ворота- два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками.

«Живые предметы» - возьмите любой карандаш. Положите его на ровную поверхность. Предложите ребенку плавно подуть на карандаш. Предмет покатится по направлению воздушной струи.

«Кораблик» - пуская бумажный кораблик в тазу с водой, объясните ребенку, что для того, чтобы кораблик двигался, на него нужно дуть плавно и длительно. Заканчивая игру, произнесите вместе с ним:

Ветер, ветерок,
Натяни парусок!
Кораблик гони
До Волги - реки!

«Чей пароход гудит лучше?» - для игры необходимы стеклянные пузырьки.

Взрослый один пузырек берет себе, а другой дает ребенку. Взрослый показывает, как можно погудеть в пузырек. Надо слегка высунуть кончик языка так, чтобы он касался края горлышка, пузырек касается подбородка. Струя воздуха должна быть длительной и идти посередине языка. После показа взрослый предлагает изобразить гудок ребенку. Если гудок не получается значит ребенок не соблюдает одно из данных требований.

«Шторм в стакане» - для игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурилась. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

Дыхательная гимнастика без использования игровых приемов

- Ребенок делает вдох- выдох (рот при этом закрыт), попеременно зажимая то одну, то другую ноздрю.
- Тренировка носового выдоха. Ребенок глубоко вдыхает и длительно выдыхает через нос. Рот при этом закрыт.
- Тренировка ротового выдоха. Ребенок вдыхает и выдыхает через рот (ноздри ребенка можно закрыть пальцами на начальном этапе выполнения данного упражнения).
- Вдох через нос, длительный выдох через рот. Необходимо следить, чтобы ребенок не поднимал плечи и не напрягался.
- Вдох через рот, выдох через нос.

Рекомендации родителям

- Длительность выполнения данных упражнений около 5 минут.
- Упражнения выполняются в положении стоя в естественной позе, не напрягаясь.