

Консультации для родителей

Оздоровительная дыхательная гимнастика

Для проведения дыхательной гимнастики возможно использование различных приспособлений: свистков, воздушных шариков, трубочек для коктейля, мыльных пузырей, можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки.

Основу дыхательной гимнастики составляют упражнения с удлиненным и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетании звуков (ах, ох, ух). Эти дыхательные упражнения рекомендуется проводить в игровой форме («жужжит пчела», «гудит пароход», «стучат колеса поезда» и пр.). Необходимо постепенно увеличивать нагрузку на детей за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

Упражнения для дыхательной гимнастики:

1. Исходное положение стоя. Рот закрыт. Одно крыло носа плотно прижать пальцем, закрыв ноздрю, дыхание производить поочередно (по 4—5 раз) через каждую ноздрю.
2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь — вдох, опустить руки вниз — выдох. Выполнять медленно до 5 раз.
3. Стоя, вдыхать через одну ноздрю, а выдыхать через другую до 5—6 раз через каждую ноздрю.
4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5—6 раз).
5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).
6. При ходьбе дышать только через нос. Постепенно удлинять фазу выдоха: на 2 счета — вдох, на 3—4—5—6 — выдох; на 2 счета — вдох, на 3—4—5—6—7 — выдох (2—3 мин).

Дыхательные упражнения при нарушении голоса нужно чередовать с теми которые предназначены для его улучшения. Ребенок может повторять текст за взрослым. Совместное чтение стихотворного текста помогает развитию голоса ребенка.

Некоторые тексты, специально подобранные для этой цели:

1. Я жук, я жук! Я тут живу, Жужжу, жужжу, Гляжу, лежу.
Я не тужу,
Всю жизнь жужжу:
ж-ж-ж-ж.

