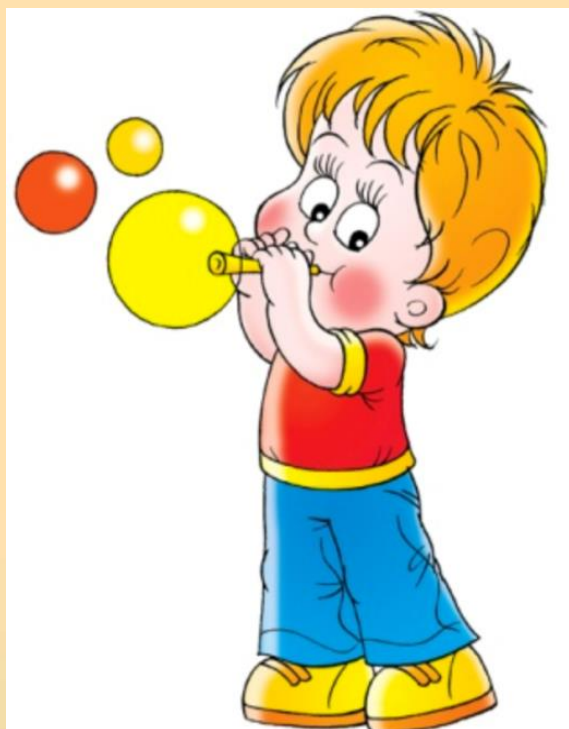




Консультация для родителей

подготовила учитель - логопед Голокозова Л.П.

Дыхательная гимнастика



**"Когда вы совершенствуете дыхание,
вы совершенствуете свою судьбу"**

Свами Вивекананда.

Дыхание - одна из функций жизнеобеспечения человека. Дыхание также является важной частью речи.

Различают два вида дыхания:

- физиологическое (неречевое);
- речевое (фонационное).


Процесс физиологического дыхания в норме осуществляется ритмично,

глубина дыхания соответствует потребностям организма в кислороде. Вдох является более активной фазой дыхания, чем выдох. При вдохе мышцы диафрагмы сокращаются, оттесняя органы брюшной полости в живот, увеличивая тем самым объём грудной клетки, что способствует наполнению лёгких воздухом. При выдохе мышца диафрагмы расслабляется. Вместе с межреберными мышцами, которые поднимают и опускают грудную клетку, диафрагма поднимается кверху и сжимает лёгкие. Диафрагма участвует в дыхании, являясь главной движущей силой в его обеспечении.

Речевое (или фонационное) дыхание - основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и чёткое произношение звуков.

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмальное, или его ещё называют диафрагмально-реберное, дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая ёмкая часть лёгких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными.





Многие дети пользуются верхнегрудным дыханием, часто совершают вдох с резким поднятием плеч, также не умеют рационально расходовать воздух в процессе речевого высказывания, добирают воздух почти перед каждым словом.

Следовательно, необходимо проводить работу по формированию речевого дыхания. Упражнения направлены, в основном, на выработку направленной воздушной струи, необходимой для произнесения большинства звуков русского языка.

Дыхательная гимнастика – это отличная профилактика ОРЗ и ОРВИ. Упражнения на развитие правильного дыхания оказывают положительное воздействие на организм ребенка: помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма; формируют умение управлять собой (медленный выдох поможет ребёнку успокоиться, расслабиться, справиться с волнением и раздражительностью, тем самым, поможет избежать стресса); улучшают работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма.

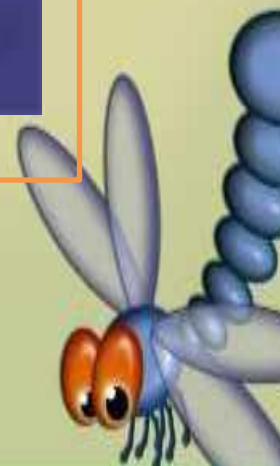
Свеча

Встать, принять исходное положение "стоя",

ноги на ширине плеч, сделать глубокий вдох

носом, выдыхать медленно ртом, задувая

плавно свечку (полоску бумаги).





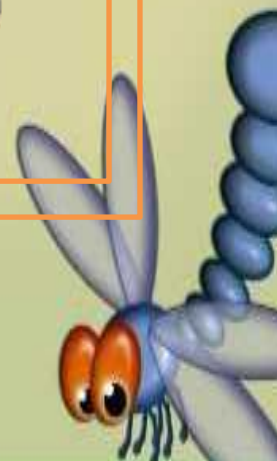
Спущенная шина

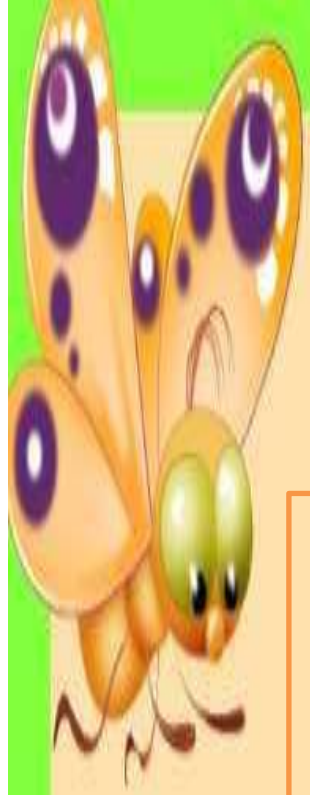
Плотно сжав губы, сделать глубокий вдох носом. На выдохе усиливаем, а затем ослабляем звук "с", имитируя звук проколотой шины велосипеда, когда она спускает воздух.



Злая собака

Сделать глубокий вдох через нос. На одном выдохе сначала усилить, а затем ослабить долгий звук "р".





Ароматный цветок

Дети представляют перед собой цветок
и
медленно
вдыхают носом его запах, затем
медленно
выдыхают.



Воздушный шарик

Полностью выдохнуть воздух
через рот и не дышать в течении
нескольких секунд. Затем наполнить
легкие воздухом за несколько
коротких, активных вдохов через нос.





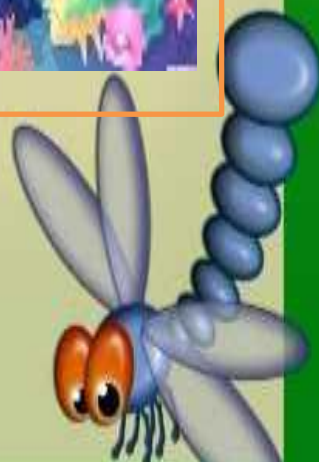
Ветер

Сделать глубокий вздох носом.
На одном выдохе
усиливать и ослаблять
попеременно звук вввввввв.



Под водой

Зажать нос и присесть,
как будто спрятались под воду.
Посидеть 20-30 сек. и встать, убрав
руку от носа. Сделать глубокий
вдох носом.





Дыхательное упражнение «Я капитан»



Дыхательное упражнение «Фокус»

