

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Уважаемые родители!

Для развития речи ребенка очень важно правильное дыхание. Дети, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. Правильное дыхание поможет ребенку научиться говорить плавно, спокойно и не торопясь. Некоторые упражнения для развития дыхания помогают научить ребенка правильно произносить те или иные звуки.



<p style="text-align: center;">Воздушный футбол</p> <p>Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.</p> <p>Оборудование: "мячи" из ваты, кубики.</p> <p>Из кусочков ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками.</p> 	<p style="text-align: center;">Листопад</p> <p>Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.</p> <p>Оборудование: листочки из тонкой бумаги.</p> <p>Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребенку "устроить листопад" - сдувать листочки с ладони.</p> 
<p style="text-align: center;">Снегопад</p> <p>Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.</p> <p>Оборудование: "снежки" из ваты.</p> <p>Сделать из ваты мелкие шарики - "снежинки", положить ребенку на ладонь и предложить "устроить снегопад" - сдувать снежинки с ладони.</p> 	<p style="text-align: center;">Кораблик</p> <p>Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.</p> <p>Оборудование: бумажный кораблик, таз с водой.</p> <p>Пустить в таз с водой легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл. Взрослый произносит русскую народную поговорку:</p> <p>Ветерок, ветерок, натяни парусок! Кораблик гони до Волги-реки.</p> 

<p style="text-align: center;">Эхо</p> <p>Цель: развивать речевое дыхание через произнесение на выдохе звуков, слогов, слов.</p> <p>Дети делятся на две команды и встают в два ряда лицом друг к другу. Одна группа детей громко произносит звук (слог, слово), а другая повторяет его тихо.</p> <p>Рекомендуется употреблять гласные звуки и их сочетания, открытые слоги, двух- и трехсложные слова без стечения согласных: "А", "АУ", "МАМА", "КУБИКИ".</p> 	<p style="text-align: center;"> Поезд</p> <p>Цель: развивать речевое дыхание в процессе произнесения фраз.</p> <p>Оборудование: схемы слов - "вагончики", предметные картинки из серий: "Игрушки", "Овощи" и др.</p> <p>Показывается предметная картинка и педагог проговаривает фразу типа: "Это яблоко" и выставляет два вагончика. Детям предлагается дополнить фразу одним новым словом - добавить к поезду "вагончик". Например, ребенок может сказать: "Это большое яблоко". Следующий ребенок скажет: "Это большое красное яблоко". На каждое добавленное слово присоединяется "вагончик". Важно помнить, что перед началом фразы необходимо сделать вдох. Фразы из 3-4 слов произносятся на одном выдохе, более длинные фразы - с паузой через 3-4 слова.</p>
<p style="text-align: center;">Весёлые движения</p> <p>Цель: развивать речевое дыхание в процессе произнесения стихотворных строк, умение сочетать речь с движениями.</p> <p>Я люблю играть в футбол, Забивать в ворота гол. <i>(Имитация удара ногой по мячу).</i> Я играю в баскетбол, <i>(Имитация броска мяча в кольцо).</i> И, конечно, в волейбол. <i>(Имитация паса в волейбол).</i></p> <p>Методические указания. Каждая стихотворная строка произносится на выдохе, перед произнесением следующей строки делается вдох.</p>	<p style="text-align: center;">Потягушеньки</p> <p>Цель: развивать речевое дыхание в процессе произнесения стихотворных строк, мимику, умение сочетать речь с движениями.</p> <p>Дети произносят стихотворный текст, сопровождая его движениями:</p> <p>Потягушеньки моей душеньке, Тянем ноженьки, тянем рученьки. <i>(Поднимание стоп на носки, руки расходятся через стороны вверх).</i> Сон скорее уходи, сила, приходи. <i>(Руки напряжены, согнуты в локтях в положении поднятой штанги).</i> Улыбнись, дружок, хоть один разок. <i>(Улыбка)</i></p> 

<p style="text-align: center;">Дирижёр</p> <p>Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох, зрительное внимание.</p> <p>Оборудование: палочка для дирижера, фишки для обозначения звуков (красные - гласные; синие с колокольчиком - согласные, звонкие, твердые; зеленые с колокольчиком - согласные, звонкие, мягкие; синие без колокольчика - согласные, глухие, твердые; зеленые без колокольчика - согласные, глухие, мягкие).</p> <p>Педагог выступает в роли дирижера, дети стоят перед ним. Взяв в одну руку одну из фишек, а в другую руку - палочку, дирижер делает палочкой жест и призывает детей произносить предлагаемый звук, сделав предварительно вдох через нос.</p> <p>Методические указания. Необходимо дать детям установку на произнесение конкретного звука, который, например, изучается в настоящее время на занятии по формированию фонематической стороны речи.</p>	<p style="text-align: center;">Мой воздушный шарик</p> <p>Цель: выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох; активизировать мышцы губ.</p> <p>Оборудование: воздушные шары.</p> <p>Дети должны надуть воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот.</p> <p>Педагог сопровождает действия детей стихотворным текстом:</p> <p>Вариант 1.</p> <p>Мой воздушный шарик, раз, два, три. Легкий, как комарик, посмотри. Носом я вдыхаю, не спешу, За своим дыханием слежу.</p> <p>Вариант 2.</p> <p>Каждый день я в шарик дую, Над дыханием колдую. Шарик я надуть стремлюсь И сильнее становлюсь.</p>	<p style="text-align: center;">Бегемотик</p>  <p>Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.</p> <p>Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку: Бегемотики лежали, бегемотики дышали. То животик поднимается (<i>вдох</i>), То животик опускается (<i>выдох</i>).</p> <p>Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:</p> <p>Сели бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается (<i>вдох</i>), То животик опускается (<i>выдох</i>).</p>	<p style="text-align: center;">Качели</p> <p>Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.</p> <p>Оборудование: мягкие игрушки небольшого размера по количеству детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Взрослый произносит рифмовку:</p> <p>Качели вверх (<i>вдох</i>), Качели вниз (<i>выдох</i>), Крепче ты, дружок, держись.</p> <p>Методические указания. В играх "Бегемотик" и "Качели" вдох и выдох производится через нос.</p> 
<p style="text-align: center;">Лети, пёрышко!</p> <p>Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.</p> <p>Оборудование: перышки небольшого размера.</p> <p>Положить ребенку на ладонь перышко и предложить подуть так, чтобы оно полетело.</p> 		<p style="text-align: center;">Нырляльщики за жемчугом</p> <p>Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, увеличить силу дыхательных мышц.</p> <p>Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание.</p> <p>Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.</p> 	<p style="text-align: center;">Дыхание</p> <p>Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.</p> <p>Оборудование: картинки с изображением птиц, животных, людей, растений.</p> <p>Ребенок находится в положении сидя. Взрослый произносит рифмовку: Носиком дышу свободно, Тише - громче, как угодно. Без дыхания жизни нет, Без дыхания меркнет свет. Дышат птицы и цветы, Дышим он, и я, и ты. (<i>Вдохи всем телом после каждой строчки</i>).</p>