

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В СООТВЕТСТВИИ ЛЕКСИЧЕСКИХ ТЕМ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ 5-6 ЛЕТ

Подготовили воспитатели Кононенко Т.В.

Белова Ю.А.



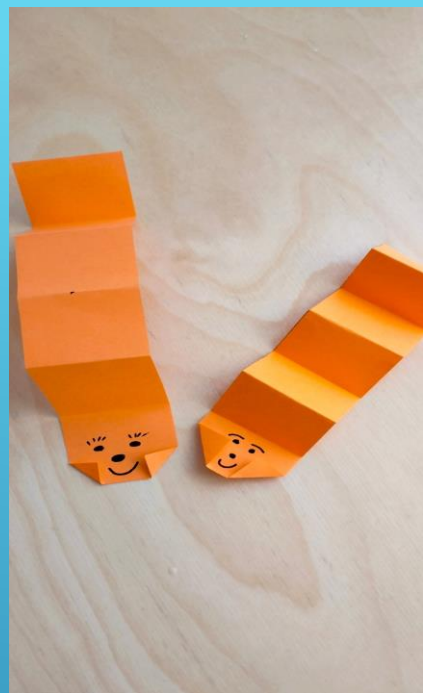
- ▶ Одна из причин возникновения речевых нарушений – неправильное дыхание. Слабые или толчкообразные вдохи и выдохи, нерациональное распределение воздуха ведут к тому, что ребенок говорит то слишком громко, то слишком тихо, неразборчиво, «захлебывается» словами, не проговаривает их целиком. Для коррекции проблем с дыханием в логопедии используют специальные комплексы упражнений – дыхательную гимнастику.

▶ Чтобы упражнения пошли на пользу, необходимо учитывать рекомендации специалистов:

- ▶ Дыхательную гимнастику делают натощак или по прошествии одного-двух часов после приема пищи.
- ▶ Если малыш устал, находится в возбужденном эмоциональном состоянии, жалуется на плохое самочувствие, заболел, дыхательную тренировку лучше перенести.
- ▶ Одежда ребенка должна быть свободной, не стеснять движения.
- ▶ Перед началом занятия в помещении нужно провести влажную уборку (вытереть пыль) и как следует проветрить, в теплое время года можно заниматься на улице.
- ▶ .
- ▶ Необходимо подобрать определенную последовательность упражнений, подготовить план занятия и придерживаться его.
- ▶ Продолжительность занятия не должна превышать 5-7 минут.
- ▶ На самом старте ребенок учится выполнять одно упражнение. На каждом последующем занятии к нему добавляется по одному упражнению.
- ▶ Важно контролировать темп, в котором малыш выполняет упражнение.
- ▶ Не рекомендуется повторять одно упражнение больше 3-4 раз, в противном случае у ребенка может закружиться голова — из-за гипервентиляции.

Еще один существенный момент, который влияет на эффект от таких тренировок — техника выполнения. Основные правила такие:

- ▶ вдыхать нужно через нос;
- ▶ не поднимать плечи при вдохе;
- ▶ выдыхать — плавно и долго;
- ▶ при выдохе важно не надуть щеки (сначала можно придерживать их ладонками);
- ▶ при выполнении упражнений не надо напрягать мышцы груди, шеи, рук, живота.



Путем специально подобранных игр, упражнений идет тренировка внеречевого и речевого длительного выдоха. Цель дыхательных упражнений – научить детей быстро, бесшумно производить вдох и экономно, плавно расходовать воздух на выдохе. Дыхательная гимнастика для детей носит игровую форму и сочетается с физическими и голосовыми упражнениями, под руководством взрослого.

А теперь предлагаем поиграть!

