

Карточка упражнений для развития речевого дыхания

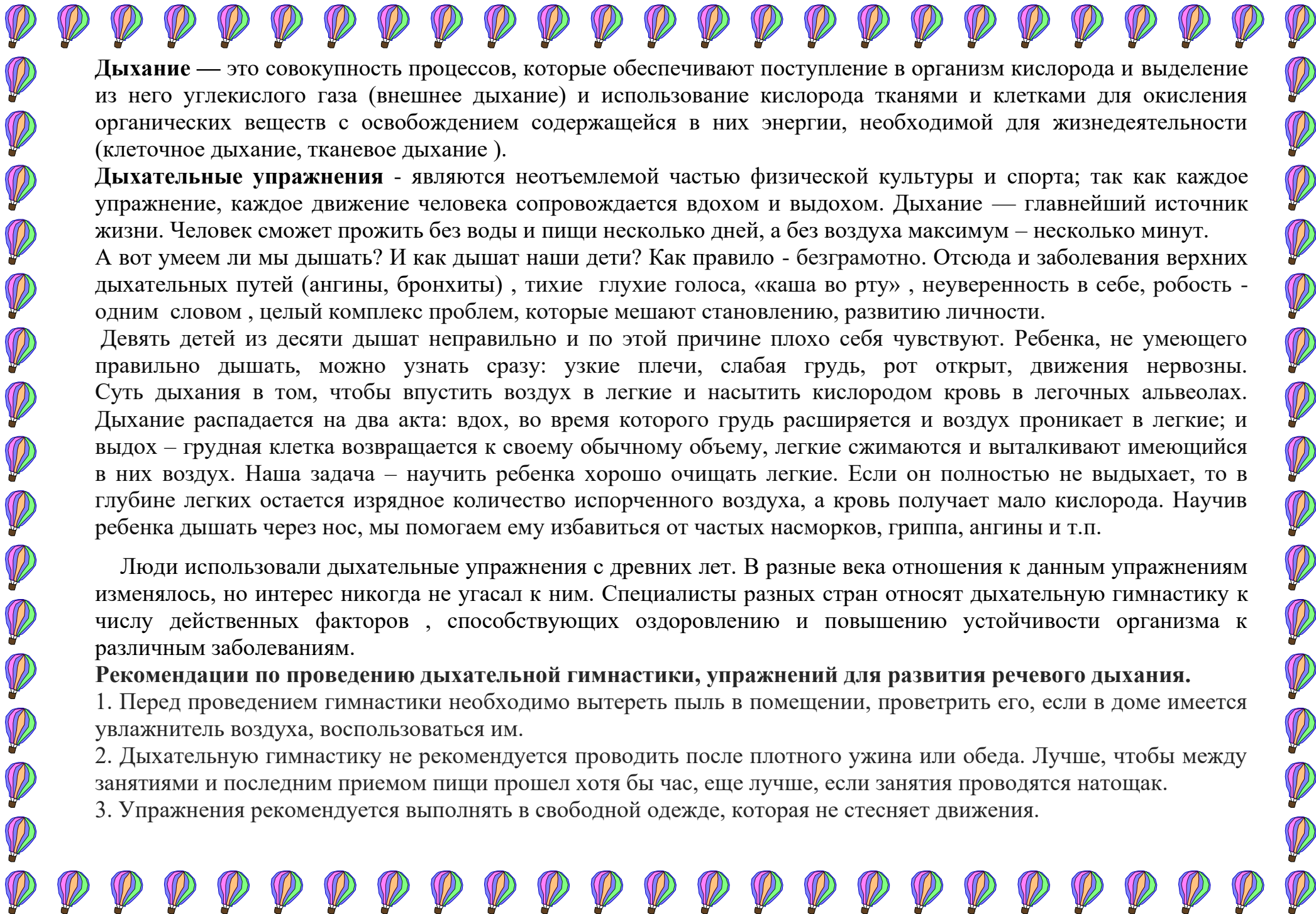


Дыхательная гимнастика и дыхательные упражнения.

Размышляя о природе здоровья, древнегреческий врач и естествоиспытатель Гиппократ писал в «Книге о ветрах»: «Болезни едва ли могут происходить из другого источника, кроме воздуха, когда он в большем или меньшем количестве, или более сгущённый, или пропитанный болезнетворными миазмами входит в тело... » Однако предположения о взаимосвязи дыхания и здоровья выдвигались задолго до появления трудов греческого мудреца. И здесь нельзя не упомянуть пионера дыхательной гимнастики Гермеса Трисмегиста. Системе физиологически обоснованных и высокоэффективных дыхательных упражнений Гермеса Трисмегиста – более двух тысячелетий!

Мы говорим «утро дышит прохладой», «вздохнула земля», «божественное дыхание ветерка», - вся наша планета дышит и развивается как живой организм.

Дыхание – основа всего живого. Общеизвестно, что биологическая потребность в дыхании является базисной витальной потребностью живого организма.



Дыхание — это совокупность процессов, которые обеспечивают поступление в организм кислорода и выделение из него углекислого газа (внешнее дыхание) и использование кислорода тканями и клетками для окисления органических веществ с освобождением содержащейся в них энергии, необходимой для жизнедеятельности (клеточное дыхание, тканевое дыхание).

Дыхательные упражнения - являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта; так как каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Дыхание — главный источник жизни. Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум – несколько минут.

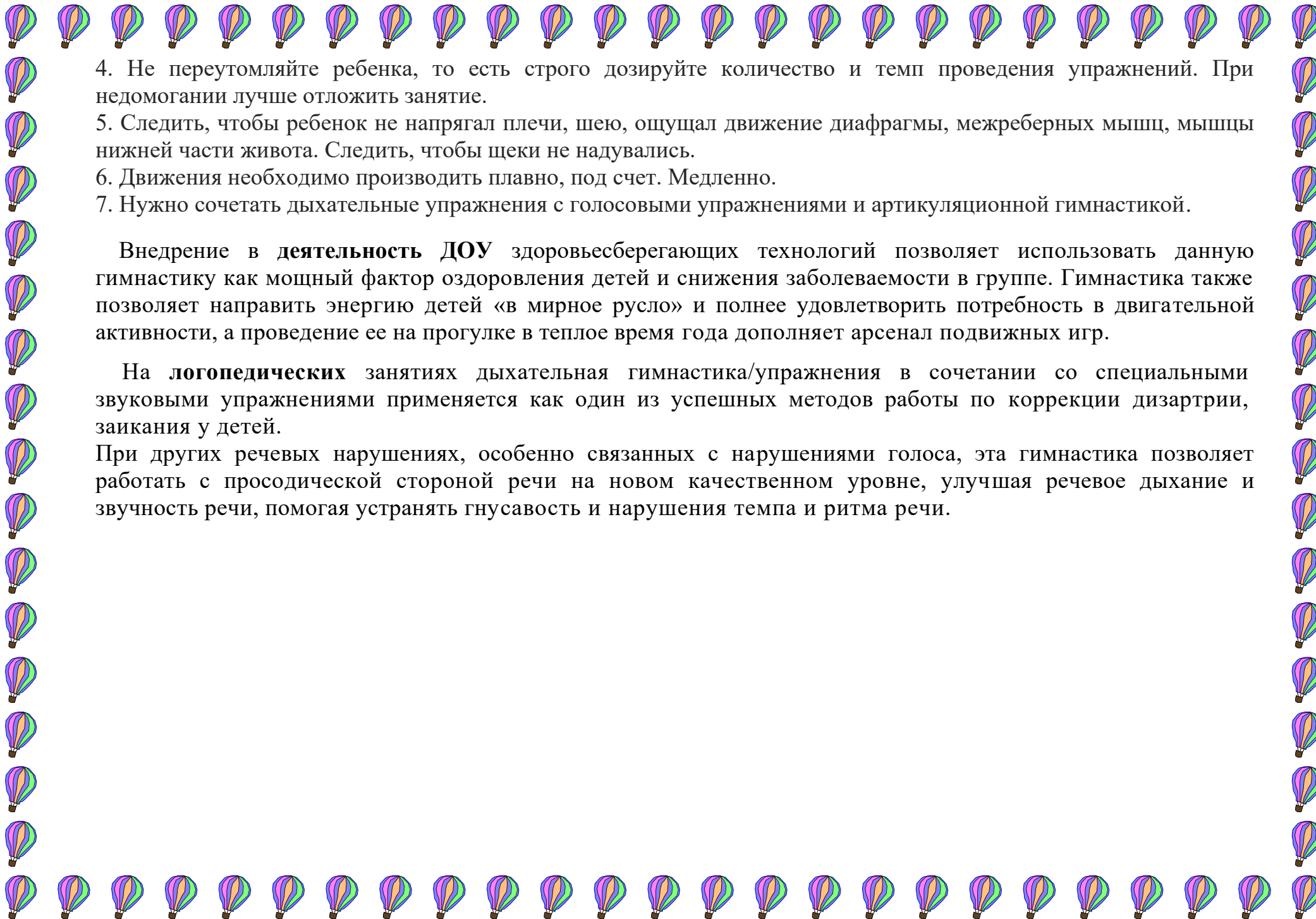
А вот умеем ли мы дышать? И как дышат наши дети? Как правило - безграмотно. Отсюда и заболевания верхних дыхательных путей (ангины, бронхиты), тихие глухие голоса, «каша во рту», неуверенность в себе, робость - одним словом, целый комплекс проблем, которые мешают становлению, развитию личности.

Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны. Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух. Наша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, мы помогаем ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п.

Люди использовали дыхательные упражнения с древних лет. В разные века отношения к данным упражнениям изменялось, но интерес никогда не угасал к ним. Специалисты разных стран относят дыхательную гимнастику к числу действенных факторов, способствующих оздоровлению и повышению устойчивости организма к различным заболеваниям.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики, упражнений для развития речевого дыхания.

1. Перед проведением гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.



4. Не переутомляйте ребенка, то есть строго дозируйте количество и темп проведения упражнений. При недомогании лучше отложить занятие.
5. Следить, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движение диафрагмы, межреберных мышц, мышцы нижней части живота. Следить, чтобы щеки не надувались.
6. Движения необходимо производить плавно, под счет. Медленно.
7. Нужно сочетать дыхательные упражнения с голосовыми упражнениями и артикуляционной гимнастикой.

Внедрение в **деятельность ДОО** здоровьесберегающих технологий позволяет использовать данную гимнастику как мощный фактор оздоровления детей и снижения заболеваемости в группе. Гимнастика также позволяет направить энергию детей «в мирное русло» и полнее удовлетворить потребность в двигательной активности, а проведение ее на прогулке в теплое время года дополняет арсенал подвижных игр.

На **логопедических** занятиях дыхательная гимнастика/упражнения в сочетании со специальными звуковыми упражнениями применяется как один из успешных методов работы по коррекции дизартрии, заикания у детей.

При других речевых нарушениях, особенно связанных с нарушениями голоса, эта гимнастика позволяет работать с просодической стороной речи на новом качественном уровне, улучшая речевое дыхание и звучность речи, помогая устранять гнусавость и нарушения темпа и ритма речи.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

- **1. «ФУТБОЛ»**

Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дую на шарик, загнать его в ворота.

- **2. «ВЕТРЯНАЯ МЕЛЬНИЦА»**

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

- **3. «СНЕГОПАД»**

Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

- **4. «ЛИСТОПАД»**

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

- **5. «БАБОЧКА»**

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

- **6. «ОДУВАНЧИК»**

Предложите ребенку подуть на отцветший одуванчик (следите за правильностью выдоха).

- **7. «КОРАБЛИКИ».**

- Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней—бумажные «кораблики», которыми могут быть просто кусочки бумаги. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его другому «берегу».



- **8. «Снег и ветер».**

- Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики-«снег»- и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

- **9. «Кто спрятался?».**

- На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что картинка находится под тоненькими полосочками гофрированной бумаги. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно картинку.

- **10. «Пузырьки».**

- Это игра, которую почти все родители считают баловством, и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

- **11. «Дудочка».**

- Используем всевозможные свистки, детские музыкальные инструменты, колпачки от ручек. Дует в них.

- **12. «Фокус».**

- Это упражнение с кусочком ваты, которое подготавливает к произнесению звука [р]. Вата кладётся на кончик носа. Ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его кончик вверх и подуть на ватку, чтобы сдуть её с носа.

- **13. «Свеча».**

- Ребёнку предлагается дуть на огонёк горящей свечи так, чтобы не задуть её, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго, аккуратно, потихоньку.

- **14. «Деревья».**

- Упражнение аналогично упражнению «Кто спрятался?» Наглядный материал в виде деревьев изготавливается из гофрированной бумаги (крона дерева), на которую предлагается дуть.



- **15. «Греем руки».**

- Ребёнку предлагается контролировать выдох ладошками – дуем на ладошки. Это же упражнение используем при постановке свистящих и шипящих звуков. Ребёнок ладошкой контролирует правильность своего произношения. Если «ветерок» холодный, «зимний», значит звук [с] произносится правильно. При произнесении звука [ш] «ветерок» тёплый, «летний», ладошки греются.

- **16. «Насосик».**

- Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

- **17. «Паровоз».**

- Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

- **18. «Шарик».**

- Представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.

- **19. «Каша».**

- Вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

- **20. «Пилка дров».**

- Встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.

- **21. «Дровосек».**

- Встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянуть руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя руками «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6-8 раз.

- **22. «Сбор урожая».**

- Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3 сек.). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз - выдох. Повторить 3-4