

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Игры и упражнения для развития дыхания у детей дошкольного возраста»

Подготовил учитель-логопед:

О.А. Полякова



Дыхание – основа жизни.

***Правильное дыхание -
основа здоровья и долголетия».***

К.С. Станиславский

Правильное дыхание очень важно для развития речи.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу.



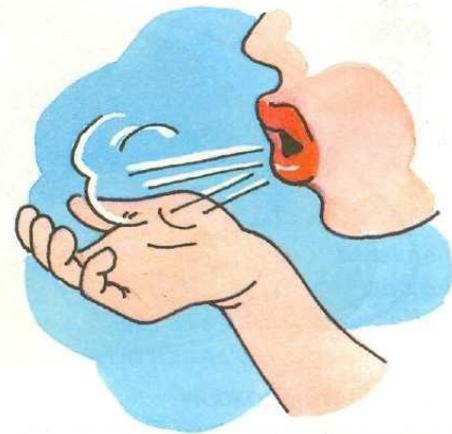
Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Именно благодаря правильному речевому дыханию мы изменяем громкость речи, делаем её плавной и выразительной.

Почему вредно дышать через рот?

- Во-первых, воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода.
- Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно.
- Кроме того, ему становится труднее прожевывать пищу.
- Обоняние притупляется из-за «плохого носа», пропадает аппетит.
- Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может развиваться кариес.
- И это не все. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества.

Поэтому дети, которые дышат ртом, раздражительны, плаксивы, рассеянны и вялы.



Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

- 5 – 8 минут в проветриваемом помещении;
- упражнение повторяется 3 – 5 раз;
- дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова;
- обязательно чередовать с другими упражнениями.



Важно соблюдать технику выполнения упражнений:

- воздух набирать через нос
- плечи не поднимать
- выдох должен быть длительным и плавным необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)
- нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению.



Дыхательные упражнения

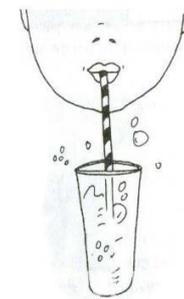
«Сдуй снежинку»

Взрослый дает ребенку кусочек ваты и говорит: «Это у нас снежинка. Посмотри, как она летает (кладет ватку на ладонь, а затем сдувает ее). Попробуй и ты так же подуть на «снежинку». Ребенок сдувает с ладони ватку несколько раз. Взрослый следит за тем, чтобы ребенок делал выдох только через рот. Выдох должен быть плавным, длительным, вдох спокойным, через нос.



Буря в стакане.

Предложите ребёнку сделать вдох носом и выдохнуть в трубочку, конец которой находится в стакане, наполовину наполненном водой.



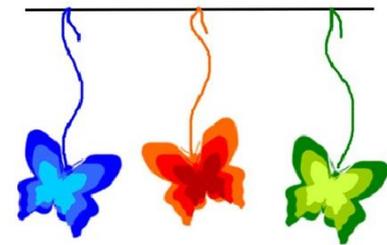
• Кто дольше?

- Вместе с ребёнком дуйте на лежащий на столе ватный шарик. Следите за тем, чтобы выдох был ротовой, но не резкий, шумный, а плавный, лёгкий.



Бабочка (птичка).

- На веревочке укрепите бумажную бабочку (птичку). Предложите ребенку плавно подуть ртом, не надувая щек – бабочка полетит.



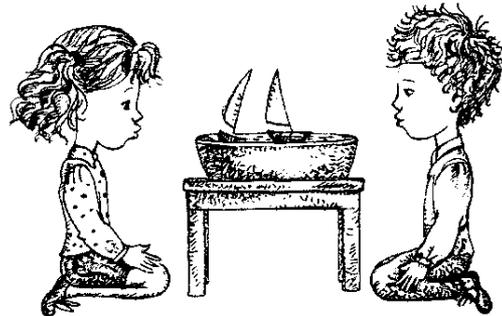
• Вертушка

- Покажите ребёнку вертушку. На улице продемонстрируйте, как она начинает вращаться от дуновения ветра. Затем предложите на неё подуть самостоятельно



Кораблики.

- Предложите ребенку подуть на сделанные из бумаги кораблики, плавающие в тазу с водой, - то плавно, длительно, то побыстрее и следить за движением корабликов.



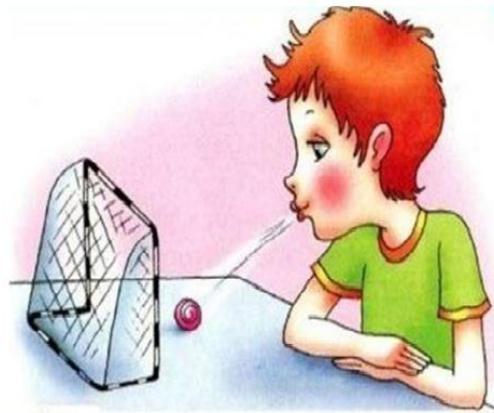
• Волшебные пузырьки.

- Детям нравится пускать мыльные пузыри. Это очень полезное упражнение. Родители следят за плавностью и длительносью выдоха.



Футбол

- Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг –понга или любой другой лёгкий шарик. И поиграйте с ребёнком в футбол. Ребёнок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота.



Кисть, карандаш!

- Ребёнок сидит за столом. На столе на расстоянии 20 см. от ребёнка положите карандаш. Сначала взрослый показывает, как дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный край стола. Затем предлагает ребёнку подуть на карандаш. Можно продолжить игру, сидя напротив друг друга, и перекаत्याвая друг другу карандаш с одного конца стола на другой.

