

**Управление социальной политики Администрации Целинного района
муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №5 комбинированного вида «Березка»**

Выступление на родительском собрании.

Тема: «Дыхательная гимнастика как средство развития речи.»

Акушкарлова Татьяна Валерьевна,
инструктор по физической культуре

февраль 2017

Дыхательная гимнастика как средство развития речи.

Дыхание- основа вашей жизни. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая деятельность.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет выносливость человека, повышает сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами всячески их развивать. Различные упражнения являются прекрасным средством для развития организмов дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные дыхательные упражнения.

Цель дыхательных упражнений заключается не только в профилактике процедурных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

Дыхательные упражнения.

«Гуси летят»- ходьба медленная в течении 1-2 минут. Поднимать руки в стороны- вдох, руки вниз- выдох, произносить «г-у-у-у».

«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.

Учимся правильно дышать.

Развивая правильную речь, обязательно нужно научить детей правильному дыханию- энергетической основы нашей речи.

Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Особое значение оно имеет для детей с речевыми нарушениями. Работу над коротким вдохом и длинным речевым выходом начинается с упражнений, направленных на координацию ротового и носового дыхания:

Вдох и выдох носом

Вдох носом, выдох ртом

Вдох ртом, выдох носом

Вдох и выдох ртом.

Упражнения:

«Хомячок»: пошмыгивать носом, рот закрыт.

«Собачке жарко»: (при этом упражнении нужно чувствовать стенки живота)

С помощью других **упражнений** развивается длительный выход:

«Согреем руки»- выдох со звуком х-х-хо

«Остудить воду»- выход со звуком ф-ф-ф

«Бабочка»- сдувая бабочку на нитке с цветка:

Бабочка на цветке сидела, ветер дунул улетела. (можно подуть на ватку, полоски бумаги)

«Лодочку»- дуть на лодочку из пенопласта.

«Футбол»- дуть через соломинку воздух в стакане с водой.

Нужно сделать, чтобы выдох был полным, т.е. не прерываться для небольшого вдоха.

Такое дыхание учит человека расслабляться, быстро восстанавливать свои силы. Оно полезно не только детям с нарушением речи, но и взрослым, которые испытывают физические нагрузки, стресс, перенапряжение, часто болеют простудными заболеваниями.

Перед проведением дыхательной гимнастики в помещении необходимо вытереть пыль, проветрить его, воспользоваться увлажнителем воздуха.

Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после еды. Между занятиями и после приема пищи должно пройти хотя бы час. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения. Необходимо следить за тем, что бы во время выполнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Звуковое дыхание (М.Л. Лазарев)

1. Эффект от выполнения ритмического звукового дыхания наступает лишь в том случае, если дыхание выполняется в течение достаточно длительного времени (не менее 3 минут).
2. Ритмическое звуковое дыхание можно проводить как потоке, так и в ходьбе.
3. Рекомендуется проводить ритмическое звуковое дыхание наиболее интенсивно в осеннее-весенний период.
4. Эффективно применение ритмического звукового дыхания при постельном режиме ребенка во время заболеваний.
5. Ритмическое звуковое дыхание может использоваться как способ коррекции психического состояния детей, например, на занятии.

Комплекс звукового дыхания направлен на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Кроме того, звуковая вибрация позволяет улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус. Упражнения этого комплекса могут выполняться ежедневно.

Релаксация серии (шипящие) может выполняться как звуковая пауза между любыми видами физической нагрузки, а так же перед сном. Следует особенно выделить звук «С», который обладает наибольшим расслабляющим свойством.

При ларингитах произносятся только глухие согласные, чтобы не травмировать связочный аппарат. При произнесении длинных звуков желательнее тянуть их как можно дольше.

Звук «В» (вибрация на уровне лица).

Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица, гайморовых пазух. Эффект достигается при ринитах, синуситах, гайморитах.

И.П. _ стоя. Ноги стоят устойчиво. Глаза закрыты. Губы мягко сопротивляются. После глубокого вдоха произносится звук «В» до полного выдоха воздуха из лёгких. Звук произносится не громко. Необходимо добиться ощущения вибрации во всем теле, преимущественно в области лица, стараясь, чтобы звук тянулся как можно дольше. Губы необходимо расслабить до появления в них ощущения «щекотки». Повторить 4 раза.

Звук «З» (вибрация в области головы и шеи).

Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области головы и шеи. Эффективна при трахеитах.

И.П.- стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь одной руки на шее спереди. Делается вдох. На выдохе произносится звук «З» предельно долго не громко. Повторить 4 раза.

Звук «Ж» (вибрация в области грудной клетки).

Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки. Эффективно выводит мокроту из бронхов и легких.

И.П.- стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь на груди спереди. Делается вдох. На выдох произносится долго и негромко звук «Ж». повторять 4 раза.

Звук «М» (вибрация тканей в области грудной клетки и солнечного сплетения).

Улучшение микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки и солнечного сплетения.

И.П.- стоя. Глаза закрыты. Ладонь на области солнечного сплетения. Делается вдох. На выдохе произносится негромко и предельно долго звук «...М» (глубокое звучание). Повторить 4 раза.

«Ф-Х-Ц-Ч-Ш-Щ-С» (расслабление всех дыхательных и других мышц организма).

И.П.- лежа. Глаза закрыты. Произносится ровный звук, который тянется как можно дольше. Звук произносится тих. Каждый звук повторять 2 раза.