

Дыхательная гимнастика:

- ✓ Улучшает носовое дыхание;
- ✓ Ликвидирует заболевания верхних дыхательных путей;
- ✓ Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы;
- ✓ Улучшает зрение, память;
- ✓ Ликвидирует различные неврозы;
- ✓ Улучшает работу пищеварения;
- ✓ Укрепляет сосуды на ногах;
- ✓ Улучшает звучание голоса;
- ✓ Улучшает иммунитет.

Не забудьте!

Ребёнок не должен делать судорожных, резких вдохов с поднятием плеч и с напряжением.

Вдох должен быть спокойным.

Кроме того, упражнения на развитие дыхания утомляют ребёнка, поэтому не следует заниматься ими долго, достаточно несколько минут, так как длительный вдох и длительный фиксированный выдох могут вызвать головокружение.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №17 комбинированного вида»



188230, Россия,
Ленинградская область,
г. Луга,
ул. Смоленская, д. 85/22

Телефон: (8 81372) 23445
Факс: (8 81372) 20855
Адрес электронной почты ДОУ:
detsad_sosenki@mail.ru

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №17 комбинированного вида»
г. Луга

Памятка для родителей и педагогов

Дыхательная гимнастика



Воспитатель группы компенсирующей направленности
Семенова Алина Владимировна

2021 год

Упражнения для развития речевого дыхания

Для того чтобы звукопроизношение было чистым, нужны сильные, упругие и подвижные органы речи – язык, губы, мягкое нёбо. Так как все речевые органы состоят из мышц, то, следовательно, они поддаются тренировке.

Гимнастика, направленная на развитие органов речи, называется артикуляционной. Такая гимнастика помогает укрепить речевые мышцы и подготавливает базу для чистого звукопроизношения.

Важно помнить, что артикуляционная гимнастика является лишь подготовительным этапом в постановке и автоматизации звуков. Непосредственно постановкой звуков должен заниматься только логопед!

Большая опасность заключается в том, что многие родители считают, что могут развить у ребенка правильное произношение путем повторения различных скороговорок.

Но необходимо помнить о том, что сначала ребёнок должен научиться произносить изолированные звуки, и лишь потом закреплять их в словах.

Залогом четкого произношения звуков и ясной дикции является хорошо поставленное речевое дыхание.



• Футбол

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

• Снегопад

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

• Ветряная мельница

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

• Листопад

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

• Бабочка

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочек так, чтобы они полетели.

• Кораблик

Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик.

• Одуванчик

Предложить ребенку подуть на отцветший одуванчик.

• Шторм в стакане

Предложить ребенку подуть через соломинку в стакан с водой.

Техника выполнения упражнений:

- Воздух набирать через нос;
- Плечи не поднимать;
- Выдох должен быть длительным и плавным;
- Необходимо следить за тем, чтобы не надувались щёки (для начала их можно придерживать руками);
- Нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению.

Очень полезны для тренировки речевого дыхания задания, связанные с произнесением на одном выдохе гласных, согласных звуков, фраз, различных коротких потешек, скороговорок.

*Ау – ау – ау – ау;
Ай – ай – ай – ай;
Ой – ой – ой – ой;
Иа – иа – иа – иа;
Уа – уа – уа – уа;
Ба – ба – ба – ба;
Ту – ту – ту – ту;*



*У Тани ноты, у Тони боты.
Иголки у ёлки, колки иголки
И я иду, и Оля идёт.
Аля ахала, а Оля охала.*