

Дыхательная гимнастика

Правильное дыхание – залог красивой выразительной речи!

У дошкольников чаще всего дыхание поверхностное, учащённое, из-за чего нарушается ритм и плавность произношения слов и фраз, и может привести к искажению звуков.



Возможные несовершенства речевого дыхания:

1. Очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных.
2. Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. Дошкольник выдыхает весь запас воздуха уже на первом слове (слоге), затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого он не договаривает, «заглатывает» конец слова или фразы.
3. Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием».
4. Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.

Постановка речевого дыхания является одним из направлений коррекционной работы с детьми с различными нарушениями речи, её цель – нормализация функций дыхания и речи, координация и регуляция работы всего речевого аппарата.

В речевом дыхании вдох и выдох не равны. Выдох гораздо длиннее вдоха. А поскольку звуки речи образуются при выдохе, его организация очень важна для постановки речевого дыхания и голоса, для их развития и совершенствования.

Дошкольникам овладеть правильным речевым дыханием помогает комплекс определённых упражнений – «Дыхательная гимнастика».

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют тренировке речевого диафрагмально-рёберного дыхания с длинным выдохом, а так же умению рационально расходовать запас воздуха во время речи.

Правила проведения дыхательной гимнастики:

- Гимнастика проводится только в проветренном помещении, до приёма пищи.
- Упражнения повторяются 3 раза в день по 5-8 минут.
- Не допускать переутомления ребёнка.
- Следить, чтобы плечи и шея ребёнка находились в спокойном состоянии.
- Упражнения выполняются плавно под медленный счёт.

Комплекс дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой

Каждое упражнение в гимнастике выполняется под ритм 8 раз, после перерыва (3-5 секунд) рекомендуется переходить к следующему. Общая продолжительность

гимнастики 5-6 минут. Начинать следует с одного упражнения и каждый последующий день добавлять по 1 новому.

«Ладшки»

И.п. – встать прямо, поднять ладшки на уровень лица, локти опустить. Делать короткий шумный активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный, через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

«Поясок»

И.п. – встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что-то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в и.п.

«Поклон»

И.п. – встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперёд, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона. Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в и.п.

«Кошка»

И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох. Потом тоже самое с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (приседать легко и пружинисто). Руки слева и справа выполняются хватательные движения. Спина прямая, поворот в районе талии.

«Обними плечи»

И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч, кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи. Обратит внимание на движения рук – они должны быть параллельными. На выдохе вернуться в и.п.

«Большой маятник»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть. Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи. Тоже – вдохнуть. Выдыхать произвольно между вдохами.

Внимание! Ограничения: остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков.

При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного.

«Повороты головы»

И.п. встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами.

«Ушки»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – вдох через нос. Тоже самое влево. Выдох пассивный между двумя вдохами. Наклоны делать без перерыва. Вдохи выполняются вместе с движениями. Выдыхая, не открывать рот широко!

«Малый маятник»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Опустить голову вниз (смотреть в пол) – короткий, резкий вдох. Поднять голову вверх (смотреть в потолок) — вдох. Выдохи должны быть между вдохами и через рот.

Внимание! Ограничения: Травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно – грудного отдела.

При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой». Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох – шумный и короткий.

«Перекаты»

1) И.п. – стоя, левую ногу вперед, правая – назад. Тяжесть тела перенести на левую ногу. Корпус и нога – прямые. Согнуть правую ногу и поставить на носок, для равновесия (но опираться на нее не стоит). Немного присесть на левой ноге, одновременно вдыхая носом (левую ногу после приседания нужно сразу выпрямить). Сразу же перенести центр тяжести на другую ногу (корпус оставить прямым) и также немного присесть с вдохом (на левую ногу не опираемся).

Важно помнить:

1 – приседания делается вместе с вдохом;

2 – центр тяжести переносить на ногу, на которой выполняется приседание;

3 – после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекаат с ноги на ногу.

«Шаги»

И.п. – встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге – вдох. Вернуться в и.п. – пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу – вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.