

Консультация для родителей.

Роль дыхательной гимнастики в формировании речевого и певческого аппарата детей дошкольного возраста.

Дыхание - это то, что происходит с нами в первые минуты появления на свет, автоматический процесс о важности которого в повседневной жизни мы задумываемся крайне редко. В тоже время дыхание - одна из важнейших физиологических возможностей организма. Благодаря дыханию обеспечивается нормальное течение метаболизма, внутренние органы насыщаются кислородом, от него зависит стабильность и однородность сердцебиения. В работе с детьми мы часто используем дыхательную гимнастику, которая способствует:

- ♥ Речевому развитию
- ♥ Укреплению дыхательной системы
- ♥ Развитию дыхательной мускулатуры
- ♥ Улучшению кровообращения
- ♥ Укреплению иммунитета
- ♥ Восстановлению и профилактике болезней дыхательных путей

Такие занятия проводятся в игре с физическими и голосовыми упражнениями, обязательно под присмотром взрослых, что не только обеспечит безопасность, но и поможет наладить и укрепить детско-родительские отношения.

Ребенок должен быть спокоен (не раздражен, не расстроен, но и не слишком игрив), а выполнять упражнения лучше в спокойном темпоритме, дабы не переусердствовать и отследить состояние малыша. В занятиях дыхательной гимнастикой нет места резким движениям. Вдох лучше производить через нос, а выдох уже на ваше усмотрение.



Следующие упражнения вы можете опробовать дома вместе со своим малышом:

Легкий уровень сложности (подойдет для малышей до 4 лет и для самых первых занятий ребенка старшего дошкольного возраста):

♥ Пузырики

Малыш делает глубокий вдох через нос, надувает «щёчки-пузырики» и медленно выдыхает воздух через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

♥ Насосик

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

♥ Самолет

Вы рассказываете стихотворение, а малыш выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик — самолёт (малыш разводит руки в стороны ладонками вверх, поднимает голову и делает вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу-жу-жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову и делает вдох)

Жу-жу-жу (делает поворот влево)

Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

♥ Мышка и мишка

Вы рассказываете стихотворение, а малыш выполняет движения в ритме стиха:

У мишки дом огромный (ребенок выпрямляется, встает на носочки, поднимает руки вверх, тянется за ними, смотрит на руки и делает вдох)

У мышки – очень маленький (присаживается, обхватывает руками колени, опускает голову, делает выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (ходит на носочках)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

♥ Курочки

Родители выполняет движения вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленям. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА. Средний уровень сложности.

Ребёнок в процессе занятий учится воспринимать своё дыхание и контролировать его.

♥ «Послушаем свое дыхание»

Цель: научить детей прислушиваться к своему дыханию, определять его глубину и состояние организма.

Исходное положение: стоя, сидя, лежа – любая удобная позиция. Мышцы расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

куда попадает воздушная струя и откуда выходит;

какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);

какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;

какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой); тихое, неслышное дыхание или шумное.

Важно не только провести с ребёнком упражнение, но и объяснить ему значение тех или иных показателей.

♥ «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: научить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания и концентрировать на нем внимание.

Исходное положение: стоя, сидя, лежа – любая удобная позиция. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Ребенок делает медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, вдох нужно прекратить, сделать небольшую паузу и плавно выдохнуть через нос. Повторить 5-10 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

♥ «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение: лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Обе ладони положить на пупок.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.