***Статья для родителей***

***На тему: «Дыхательная гимнастика»***

Цель: Познакомить родителей с особенностями проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста.

Обучение приёмам проведения дыхательной гимнастики.

Задачи:

* использовать приёмы проведения дыхательной гимнастики в работе с детьми
* показать значение дыхательной гимнастики, как одно из средств профилактики заболеваний и коррекции звукопроизношения

Оборудование: пластиковые стаканы с водой, трубочки для коктейля, цветные карандаши, сухие листья, вата, вертушки, свистки, мыльные пузыри.

План

Теоретическая часть

1. Дыхательная гимнастика, как форма оздоровительной и коррекционной работы с детьми дошкольного возраста.
2. Физиологические особенности дыхания.

Практическая часть

3. Дыхательные упражнения с детьми старшего дошкольного возраста. Особенности проведения дыхательной гимнастики.

4. Заключение.

Дыхание - это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, то без воды - несколько дней, то без воздуха — всего несколько минут.

Речевое дыхание – это управляемый процесс. А поможет управлять этим процессом – дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика помогает в коррекционной работе с детьми.

С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Проще говоря, необходимо научить детей правильно дышать.

Цель этих упражнений – увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм. Ребёнка учим дышать при закрытом рте. Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: *«Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос»*. Я предлагаю вам самим проделать это, на первый взгляд простое упражнение. *(воспитатели повторяют это упражнение 4-5 раз)*.

Затем мы тренируем у ребёнка ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. *(педагоги проделывают и это упражнение)*.

Используются упражнения с сопротивлением, когда ребёнок кладёт руки на грудную клетку, как бы препятствуя вдоху в течении 1-2 сек. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного, продолжительного выдоха.

2. Ваша задача научить ребёнка хорошо очищать лёгкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине лёгких остаётся изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода, научив ребёнка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частого насморка, кашля, гриппа, ангины.

3. Давайте познакомимся с некоторыми из них

*«КОРАБЛИК»*

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ребёнок медленно вдыхая, направляет воздушную струю на *«кораблик»*, подгоняя его к другому *«берегу»*.

*«ПУЗЫРЬКИ»*

Эта игра, которую почти все родители считают баловством и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

*«ДУДОЧКА»*

Используем всевозможные свистки, дудочки, детские музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки. Дуем в них.

*«ФОКУС»*

Это упражнение с кусочками ваты, которое помогает подготовить ребёнка к произнесению звука Р. Вата кладётся на кончик носа, ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его, кончик вытянуть вверх и подуть. Ватка в идеале должна взлететь вверх.

*«БАБОЧКА»*

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой привяжите нитку на уровне лица ребёнка. Затем предложите подуть на бабочку, чтобы она *«взлетела»*

*«ГРЕЕМ РУКИ»*

Предложите ребёнку контролировать выдох ладошками *(тыльной стороной)* – дуем на ладошки. Это же упражнение используется при постановке свистящих и шипящих звуков. Если *«ветерок»* холодный и воздушная струя узкая, значит звук С произносится правильно. При произнесении звука Ш *«ветерок»* тёплый, *«летний»*, воздушная струя широкая, ладошки греются.

Изготовление пособий для формирования правильного речевого дыхания.

*«пчелка летит на цветок»*

3. Отрезаем нитку *(длина нитки — приблизительно высота картинки)*. К одному концу нитки прикрепляем пчелку. Второй конец нитки прикрепляем скотчем на обратной стороне картинки.

Использование пособия.

Цель: формирование целенаправленной воздушной струи.

Дыхательная гимнастика с заикающимися детьми.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой часто применяется при коррекции заикания. Особенностью данной методики является сочетание короткого и резкого вдоха с движениями. Активные движения всех частей тела вызывает сильнейшую потребность в кислороде. Вдох производится мгновенно и эмоционально, выдох – самопроизвольно.

В работе с заикающимися я часто использую упражнения *«Насос»* и *«Обними плечи»*. С их помощью можно добиться возникновения глубокого и плавного дыхания, а голосовые связки становятся более гибкими и подвижными.

Вы можете применить всю свою фантазию, чтобы придумать что-то новое, разнообразить дыхательные упражнения, подобрать стихи.

Где же мы можем использовать дыхательную гимнастику? В режимных моментах: как часть физкультурного занятия, в музыкальной образовательной деятельности, в утренней гимнастике, после дневного сна, на прогулке, в игровой деятельности и т. д.

Памятка по проведению

дыхательной гимнастики

1. Дыхательная гимнастика проводится в хорошо проветриваемом помещении.
2. Не рекомендуется проводить дыхательную гимнастику на сытый желудок.
3. Не выполнять дыхательную гимнастику, если ребёнок в плохом настроении или болен.
4. Сначала учим детей общим дыхательным упражнениям:

- учим дышать при закрытом рте: тренируем носовой выдох.

- затем тренируем ротовой выдох, закрывая при этом ноздри.

5. Учим задерживать дыхание на 1-2 секунды.

6. На следующем этапе учим направленной воздушной струе *(помним, что воздух должен проходить по середине языка, щёки при этом не надуваются)*.

7. При выполнении дыхательных упражнений не следует переутомлять ребёнка *(длительность выполнения упражнений не больше 5 минут)*, следите за тем, чтобы ребёнок не напрягал плечи, шею.

8. Ребёнок должен быть в свободной одежде, не стесняющей движения.

9. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт, музыку.

10. Дозируйте количество и темп проведения упражнений.

11. Дыхательная гимнастика проводится с детьми в игровой

форме.