

«Шпаргалки для семьи»



Тема номера: «Зачем выполнять дыхательную гимнастику?»

В этом выпуске:

Что такое речевое дыхание?

Что такое речевое дыхание?

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих. Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное дыхание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного звукопроизношения.

Рекомендации родителям при выполнении дыхательной гимнастики с детьми.

Упражнения для развития речевого дыхания.

Рекомендации родителям при выполнении дыхательной гимнастики с детьми:

- ✓ выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 мин, в зависимости от возраста детей;
- ✓ проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;
- ✓ заниматься до еды;
- ✓ дозировать количество и темп проведения упражнений;
- ✓ вдыхать воздух через нос, выдыхать – через рот (следить, чтобы щёки не надувались!);
- ✓ вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно;
- ✓ в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;

✓ после выдоха перед новым
вдохом сделать остановку на 2 – сек.

Упражнения для развития речевого дыхания

«**Греем руки**» – вдыхать через нос (надуть живот) и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот (живот сдувается), как бы согревая руки. Следить, чтобы щёки не надувались!

«**Шарик**» – представить себя воздушными шариками; на счет 1 – 3 сделать три глубоких вдоха через нос, надуть живот и задержать дыхание. Затем на счет 1 – 5 медленно выдохнуть через рот, не надувая щёки.

«**Покатай карандаш**» – вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш. Следить, чтобы щёки не надувались!

«**Сбор урожая**» – встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки – вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

«**Комарик**» – вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

«**Жук**» – сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

«**Шину прокололи**» – сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».

ПОМНИТЕ! Логопед работает ВМЕСТЕ С ВАМИ, но не вместо вас!