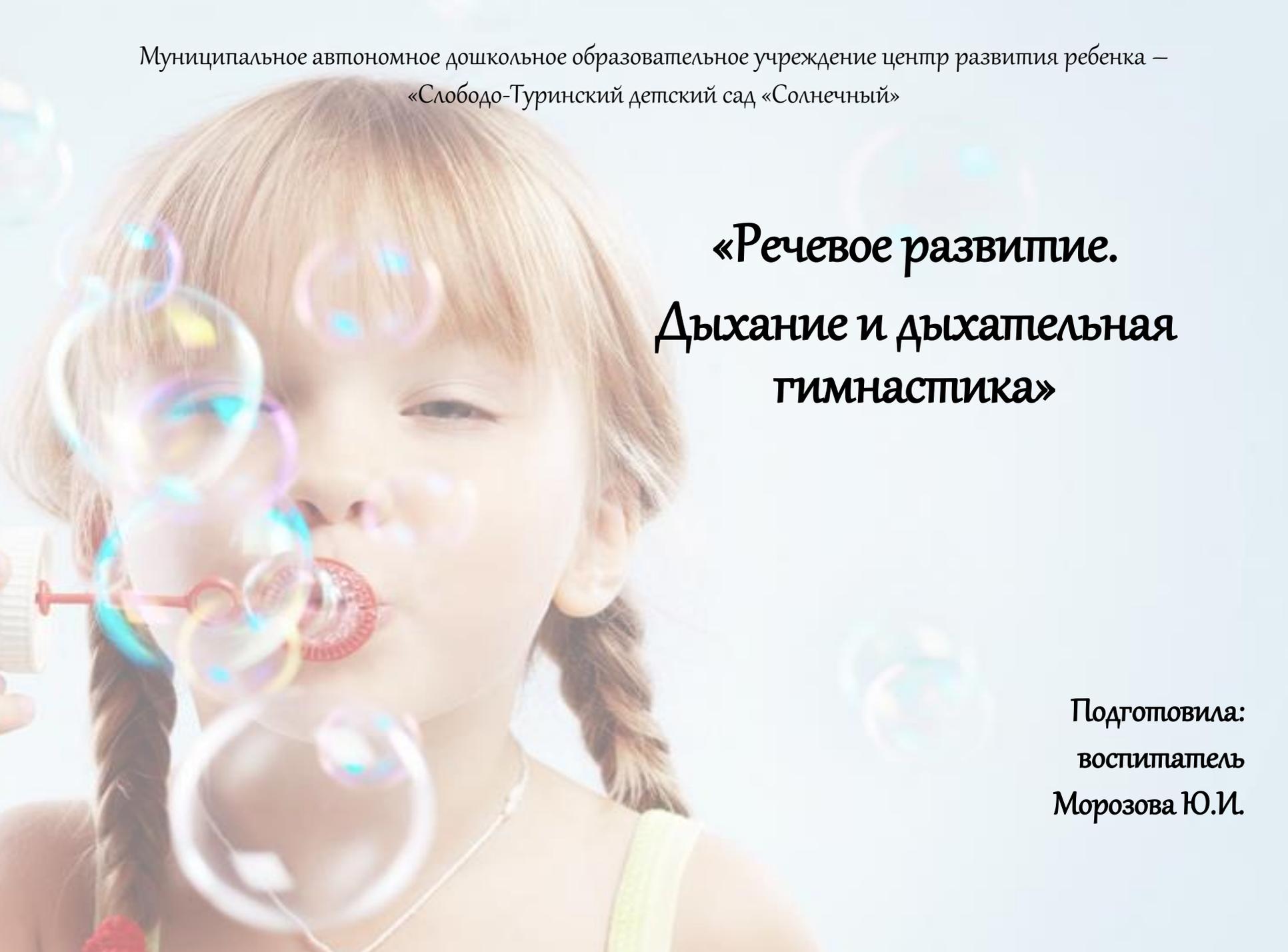


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка –
«Слободо-Туринский детский сад «Солнечный»

A young girl with light brown hair in two braids is blowing bubbles. She is wearing a yellow top and a necklace. The background is light blue with many colorful bubbles floating around her.

«Речевое развитие. Дыхание и дыхательная гимнастика»

Подготовила:
воспитатель
Морозова Ю.И.

Неправильное речевое дыхание

- Неправильное речевое дыхание — это нарушение правильного сочетания вдоха и выдоха во время произнесения звуков, слов и фраз.



Носовое дыхание важно



- Во-первых, волоски, выстилающие слизистую носовых ходов, являются первой линией защиты от таких потенциальных патогенов, как вирусы, грязь, бактерии, грибок или споры.
- Во-вторых, наши носы согревают и увлажняют воздух, который мы вдыхаем, что оптимально для нашего общего респираторного здоровья, особенно для тех людей, кто живет в холодном климате.
- И, наконец, наши носы производят оксид азота, важное соединение, которое помогает укреплять сердечно-сосудистую и иммунную системы. Носовое дыхание переносит оксид азота из носовых проходов в легкие, откуда в конечном итоге он попадает в кровоток.

Дыхательная гимнастика

- **Дыхательной гимнастикой** называют систему упражнений, которая включает перемежающиеся с задержками дыхания вдохи и выдохи определенной скорости, интенсивности, длительности.
- Ее цель – укрепить дыхательные органы, насытить клетки организма кислородом, не допустить заболеваний, возникающих из-за гипоксии.
- Гимнастика также оказывает благотворное влияние на психику, успокаивает и расслабляет.



С помощью комплекса дыхательных упражнений специалисты по логопедии чаще всего исправляют следующие нарушения:

- Слабые вдох и выдох, которые ведут к тихой, едва различимой речи. Это нарушение обычно встречается у физически слабых, стеснительных, робких детей.
- Неравномерное, неэкономное распределение выдыхаемого воздуха. Ребенок выдыхает весь запас воздуха на первом слове или даже слоге. Конец фразы или слова «проглатывается» или договаривается шепотом.
- Неспособность грамотно распределять дыхание по словам. Ребенок вдыхает весь запас воздуха в середине слова, снова делает вдох и продолжает говорить.
- «Захлебывание» словами. Ребенок произносит фразы на вдохе, торопится, не делает пауз.
- Неравномерная громкость речи, которая возникает из-за толчкообразного выдоха.

До начала и в процессе выполнения упражнений на речевое дыхание рекомендуется:

- Составить оптимальную программу гимнастики и придерживаться ее. Нужно следить за количеством и темпом упражнений.
- На гимнастику должно отводиться не более 5-7 минут.
- В начале обучения выполняется одно упражнение, на следующем занятии добавляется еще одно и так далее. Каждое упражнение повторяют не больше 3-4 раз, иначе у ребенка может начаться головокружение.
- Гимнастику проводят натощак или хотя бы через час после еды.
- Если ребенок заболел, плохо себя чувствует, занятия следует отложить.
- Педагог следит, чтобы в процессе гимнастики у ребенка не напрягались мышцы шеи, рук, груди. При вдохе не должны подниматься плечи, при выдохе – надуваться щеки.



- В своей работе я использую составленное мной пособие с дыхательными гимнастическими на основе шаблонов, в него входит 20 упражнений на развитие правильного речевого дыхания.





- Дыхательные гимнастики подходят к следующим лексическим темам: осень, овощи, фрукты, грибы, электробытовые приборы, космос, мебель, домашние животные, дикие животные, животные жарких стран, весна, лето (насекомые), транспорт, зима, новый год, животные рек, морей и океанов, птицы, посуда, деревья, спорт.



- Все упражнения дыхательной гимнастики в логопедии строятся на вдохах-выдохах и задержках дыхания. Чтобы детям было интересно их выполнять, специалисты вносят в занятия игровые элементы, поэтому данное пособие разработано с учетом заинтересованности детей, все материалы красочны, имеют игровые элементы, просты и понятны для ребенка.





«Рот – для еды, нос – для дыхания»!

Развивайте свое правильное речевое дыхание!