

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 29»

Консультация

для родителей

на тему: «Значение дыхательной гимнастики
для детей дошкольного возраста с ТНР»

Выполнил: Инструктор по ФК
Гранина О.В.

Красноярск, 2019 г.

Значение дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста с ТНР

Несмотря на то, что наш сад достаточно молод, педагоги и дети активно участвуют в спортивно-оздоровительных и физкультурно-досуговых мероприятиях. Ведь одной из главных целей нашего детского сада является пропаганда здорового образа жизни ребенка.

Мы уделяем большое внимание детям с тяжелым нарушением речи. Речь - деятельность общения, выражения, воздействия, сообщение посредством языка. Это один из самых важных способов общения друг с другом.

Одной из эффективной технологии для детей с тяжелым нарушением речи является «Дыхательная гимнастика»

Дыхательная гимнастика - это система упражнений на развитие речевого дыхания.

Задачи дыхательной гимнастики направлены на решение:

- насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;
- повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;
- нормализация и улучшение психоэмоционального состояния организма;
- развитие силы, плавности и длительности выдоха.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Дыхательная гимнастика приучает детей дышать носом, что важно для профилактики респираторных заболеваний. Тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию легких, повышает насыщение крови кислородом.

При систематических занятиях дыхательной гимнастикой для детей с тяжелым нарушением речи укрепляет физиологическое дыхание. Способствует восстановлению центральной нервной системы, восстанавливает нарушенное носовое дыхание. Происходит выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения.

Цель проведения систематических занятий: развивать и укреплять мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, вырабатывать правильное ритмичное дыхание.

Благодаря активному участию родителей в оздоровительном процессе, у ребенка появляется возможность получить знания не только в образовательной деятельности под контролем специалистов, но и использовать эти комплексы в непринужденной домашней обстановке, получить не только пользу, но и правильно нестандартно и интересно сформировать семейный досуг. Ведь эта технология проста в использовании доступна и полезна для здоровья. Дыхательную гимнастику можно и нужно применять после быстрого или длительного бега, как восстановительный этап после физички нагрузки. Очень эффективно комплекс использовать в

системе как ооще укрепление иммунной системы. А самое главное то, что когда ребёнок видит как родители принимают активное участие в сохранении здоровья всей семьи ценность здорового образа жизни увеличивается.

Помните: Ребенок всегда подражает взрослым, а родитель для него пример. Пропагандировать ЗОЖ сейчас не только полезно, но и модно, а систематически выполнять комплексы упражнений на профилактику здоровьесберегающих технологий к тому же полезно и очень интересно. Будьте положительным примером для своего ребенка, и вы увидите какой гармоничной, здоровой и счастливой личностью он станет.

*Комплекс упражнений на дыхательную гимнастику в приложении 1.



✓ *Лети, бабочка.*

Цель: развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.
Оборудование: 4 яркие бумажные бабочки (желтая, оранжевая, малиновая, золотая)
Ход игры: Перед началом занятия к каждой бабочке привяжите нитку длиной 20-40 см, нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребенка. Взрослый показывает ребенку бабочек и предлагает поиграть с ними. Смотри, какие красивые разноцветные бабочки! Посмотрим, умеют ли они летать. Ребенок встает возле бабочек и дует на них. Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед. Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.

✓ *Одуванчик. (выполняется в летний период на улице)*

Цель: развитие плавного длительного выдоха через рот; активизация губных мышц.
Оборудование: одуванчик
Ход игры: Взрослый достает одуванчик, затем показывает, как можно подуть на него, чтобы слетели все пушинки. После этого предлагает детям подуть на одуванчик. Давайте подуем на одуванчики! Дуйте один раз, но сильно - чтобы пушинки слетели. Смотрите, летят пушинки, как маленькие парашютики. Взрослый предлагает детям найти среди желтых одуванчиков уже отцветшие и подуть на них.

✓ *Воздушный колокольчик.*

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.
Оборудование: китайский колокольчик
Ход игры: Подвесьте колокольчик на удобном для ребенка расстоянии (на уровне лица стоящего ребенка) и предложите подуть на него. Обратите внимание на то, какой мелодичный получается звук. Затем предложите подуть сильнее - звук стал громче. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.

✓ *Воздушный шарик*

Цель: развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.
Оборудование: обычный воздушный шар на ниточке.
Ход игры: Повесьте воздушный шар на уровне лица ребенка. Подуйте на шар так, чтобы он высоко взлетел, затем предложите подуть ребенку. Возможен более сложный вариант игры. Подбросьте воздушный шарик вверх. Предложите ребенку подуть на шарик несколько раз так, чтобы он подольше не опускался на пол. Давай дуть на шарик, чтобы он не упал вниз. Вот так! Сильнее!

✓ *День Рождения.*

Цель: развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.
Оборудование: воздушные шарик (3 шт.), «торт со свечкой»
Ход игры: Ребенку даются несколько шариков (разного цвета) и предлагается их надуть. После выполнения задания, готовые шарик развешиваются по комнате, а ребенок задувает свечки на праздничном угощении. Когда ребенок задувает свечу, следите, чтобы выдох был длительным, сильным и плавным. У куклы Маши сегодня День Рождения, давай устроим ей праздник! Для этого тебе нужно надуть несколько шариков. А после задуть свечки на праздничном торте. Для ощущения праздника можно использовать колпачки, которые одеваются на куклу, ребенка и логопеда.

✓ *Плыви, кораблик!*

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.
Оборудование: пластмассовый кораблик; таз с водой.

ход игры: на невысокий стол поставьте таз с водой, в котором плавает кораблик. Взрослый дует на кораблик, затем предлагает подуть ребенку. Представь, что это море. Давай пустим в плавание кораблик. Смотри, какой сильный ветер! Как быстро поплыл наш корабль. А теперь ты попробуй. Молодец! Игру можно усложнить, предложив ребенку покататься на кораблике из одного города в другой, обозначив города значками на краях таза. В этом случае струя воздуха во время ротового выдоха должна быть не только сильной, но и направленной.