

Занимательные игры и упражнения для развития дыхания у дошкольников

Консультация для родителей воспитанников

Автор: Колесникова Татьяна Алексеевна
учитель-логопед МБДОУ № 8 «Солнышко»



Дыхание это...

Дыхание один из самых важных процессов организма

Без пищи человек может прожить 30 дней, без воды – 7 дней, а без воздуха - чуть больше чем 10 минут

Дыхание –
основа процесса речи

Основной метод развития дыхания - это дыхательная гимнастика

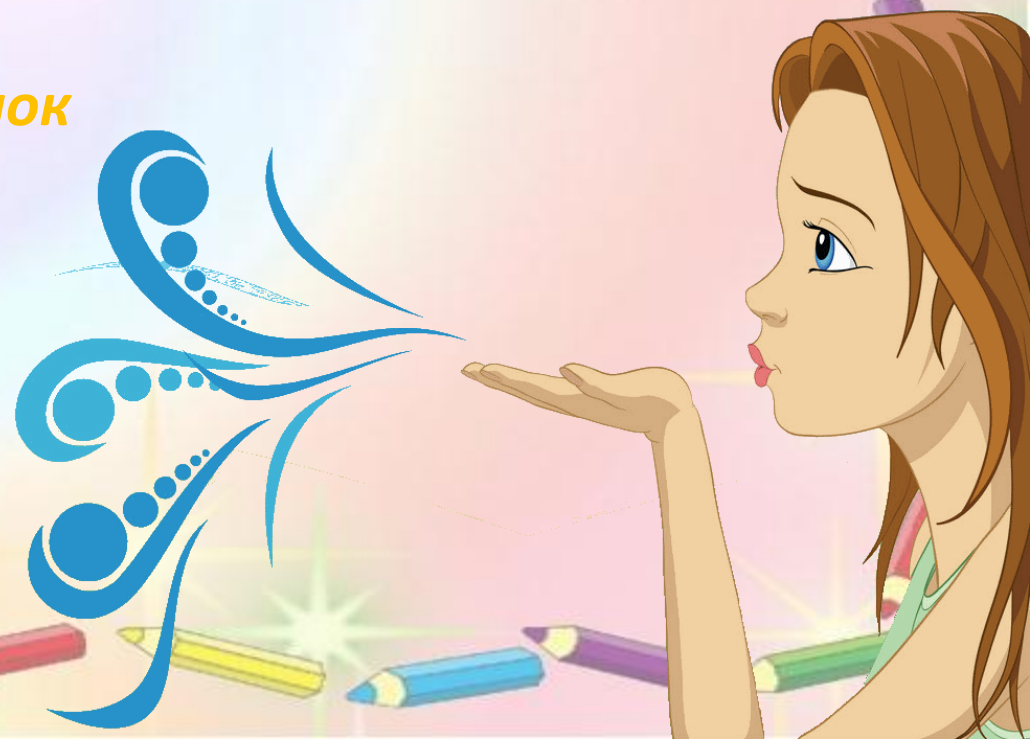
Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

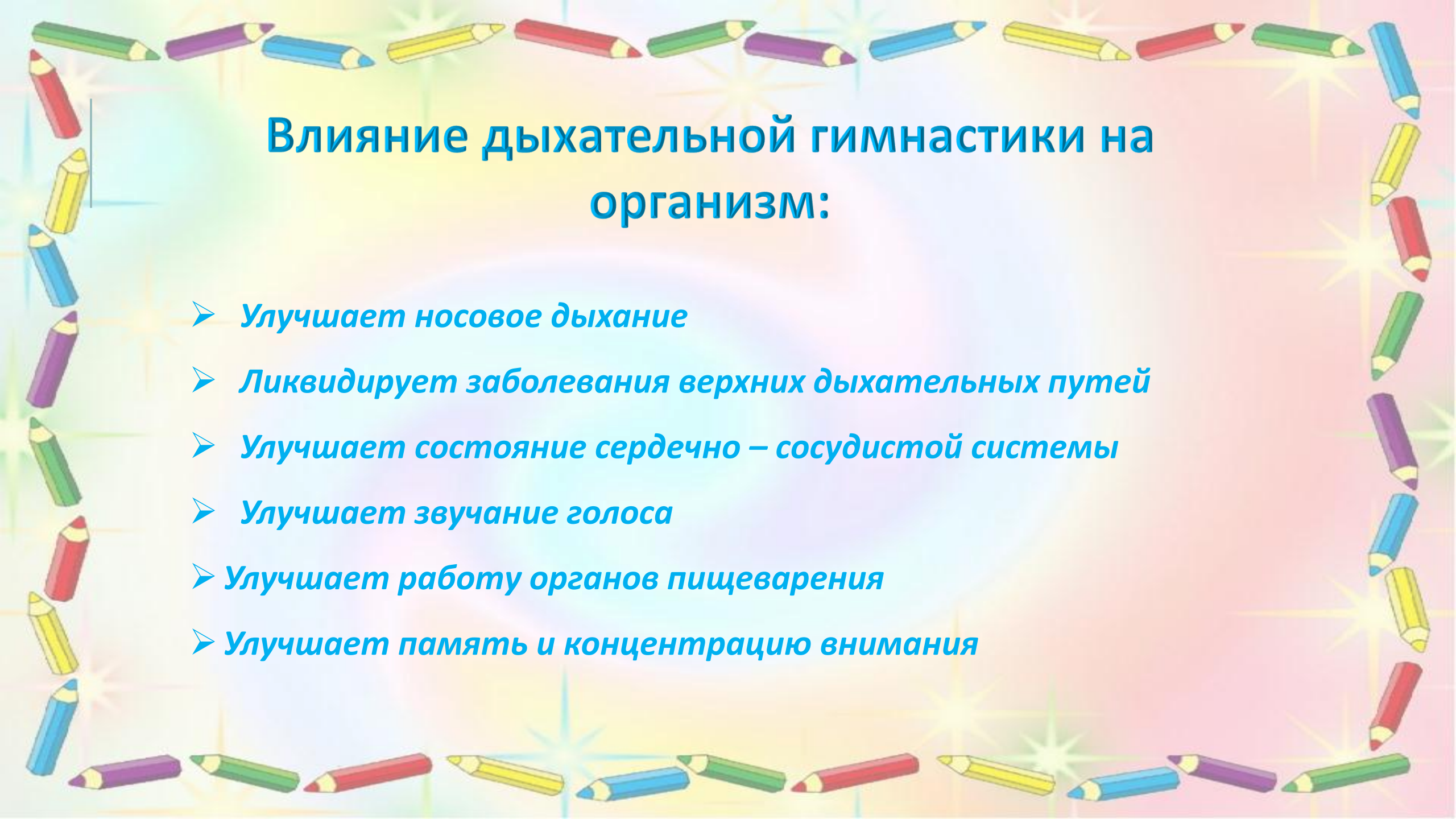
Именно благодаря правильному речевому дыханию мы изменяем громкость речи, делаем её плавной и выразительной.



Правильное дыхание – основа здоровья и долголетия

- Если дышать через рот, то воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получает меньше кислорода.
- Изменяется голос, нарушается речь, ребенок начинает гнусавить говорить монотонно.
- Становится тяжелее пережевывать пищу .





Влияние дыхательной гимнастики на организм:

- *Улучшает носовое дыхание*
- *Ликвидирует заболевания верхних дыхательных путей*
- *Улучшает состояние сердечно – сосудистой системы*
- *Улучшает звучание голоса*
- *Улучшает работу органов пищеварения*
- *Улучшает память и концентрацию внимания*

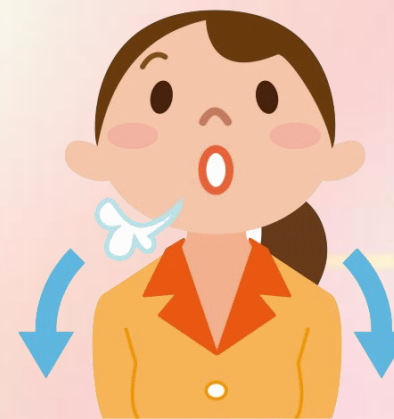
Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики


- *Предварительно помещение проветрить*
- *Длительность 5-8 минут*
- *Повторять упражнения по 3-5 раз*
- *Выдох может быть не более 10 секунд
(чтобы не закружилась голова)*
- *Чередовать с другими упражнениями*
- *Следить за зрачками ребенка, если они расширились
упражнение прекратить, ребенка положить горизонтально*



Техника выполнения упражнений

- ✓ *Выполнять упражнения каждый день*
- ✓ *Вдыхать воздух через нос, выдыхать через рот*
- ✓ *Вдыхать легко и коротко*
- ✓ *Выдыхать длительно и плавно*
- ✓ *Не наддувать щеки*
(для начала их можно придерживать руками)
- ✓ *Следить за плечами, чтобы они не поднимались*






Задачи

*Развитие
длительного
плавного
ротового выдоха*

*Развитие
длительного
непрерывного
ротового выдоха*

*Активизация
губных мышц*

*Развитие
сильного
плавного
направленного
выдоха*



Предлагаю несложные
упражнения для правильного дыхания,
которые можно выполнять дома,
в детском саду и на прогулке.

Вертушка

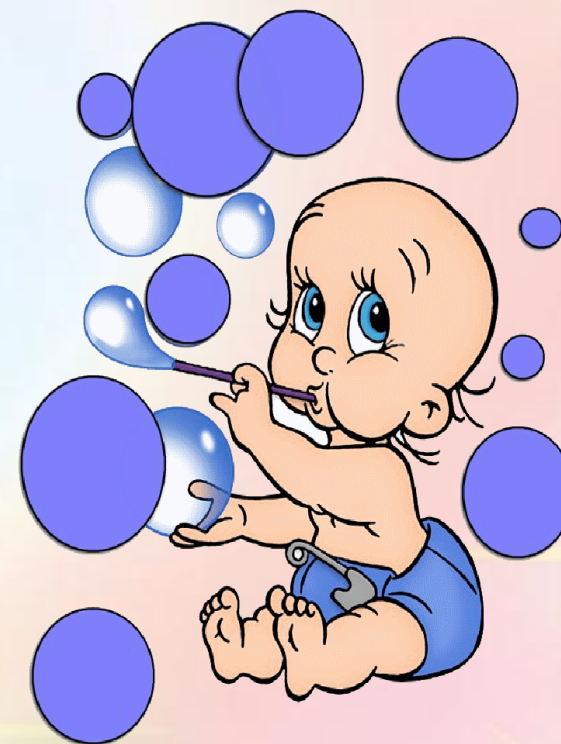


Буря в стакане



*В трубку я сегодня
дую и устаиваю бурю*

Мыльные пузыри



Поймай рыбку



Воротики

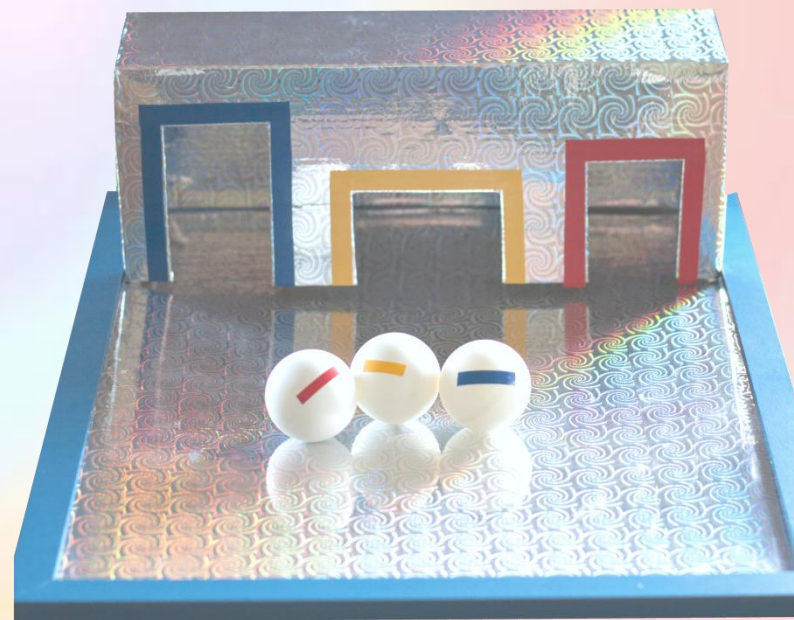


Понюхай цветочек



Вдох одной ноздрей, выдох другой ноздрей


Гаражи



Футбол

Лабиринт





Дышите правильно,
дыхание – это жизнь!