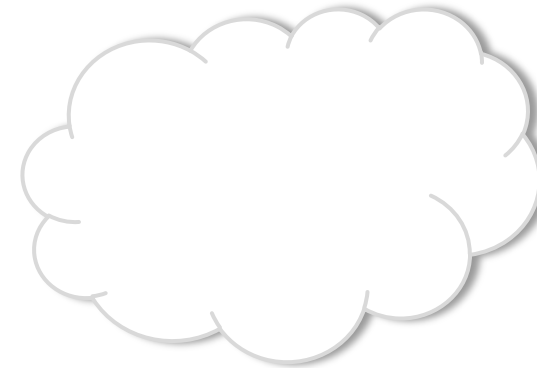


# **Дыхание - основа жизни, правильное дыхание-основа успешной коррекции**



**Бунина Екатерина Тимофеевна**

**Иванова Ольга Васильевна**

**Журавлева Марина Сергеевна**

# ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

## Формирование диафрагмального дыхания

- ▶ -ВДОХ нос-раз, два, три-живот надулся. ПАУЗА-раз, два, три-замри.
- ▶ -ВЫДОХ рот- раз, два, три, четыре, пять-живот сдувается. Выдох длиннее, чем вдох. Логопед рукой контролирует- живот сдулся.
- ▶ -Фиксируем сознание ребенка: Смотри, сдулся. Живот как бы коснулся позвонков. ВЫЖИМАТЬ воздух до конца не надо.
- ▶ -ПАУЗА- раз, два, три-замри.

При постановке дыхания считаем вслух. Дыхание плавное, ритмичное. Как танец, гипноз. Необходимо несколько повторений, чтобы войти в ритм дыхания, уйти от контроля головой и выработать автоматизм.

# Формирование диафрагмального дыхания

- ▶ Ребёнку, находящемуся в положении лёжа, кладут на живот в области диафрагмы лёгкую игрушку.
- ▶ Работа диафрагмы по опусканию и подниманию игрушки, лежащей на животе, воспринимается ребёнком зрительно
- ▶ Инструкция: «Положим игрушку на живот и посмотрим, как она поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох».
- ▶ В соответствии с инструкцией ребёнок следит глазами за подниманием и опусканием игрушки вслед за сокращением и расслаблением диафрагмы. Внимание ребёнка обращается на то, что игрушка становится «живой», если он дышит животом.
- ▶ Упражнение можно сопровождать рифмовкой, произносимой взрослым: качаю рыбку на волне, То вверх (вдох), То вниз (выдох) Плывёт по мне.
- ▶ В течение недели можно менять игрушки, разнообразить словесное сопровождение.
- ▶ «Качели – вверх, качели – вниз,
- ▶ Крепче, куколка, держись!»



# Медитация

Ты можешь лечь, как тебе нравится. Понаблюдай. Воздух проходит в твои ноздри, а затем через горло, а потом расширяется грудь, живот. Обычно, когда мы делаем вдох. Живот надувается, а когда мы делаем выдох этот надутый живот снова сдувается и становится мягким.

А теперь давай представлять. Представь что живот-это река или озеро, а по его поверхности идут волны. Представь, а когда ты делаешь кораблик из бумаги и опускаешь его на поверхность воды, попробуй прям увидеть это. Когда ты делаешь вдох-на поверхности волна проходит. Волна и кораблик приподнимаются, а с выдохом кораблик снова опускается вниз.

Продолжай представлять движение твоего маленького бумажного кораблика, как он поднимается вверх и вниз при твоём дыхании.

Вот сейчас пришла волна и кораблик поднялся вверх, а сейчас снова опустился вниз. Сделай третий глубокий вдох позволяя кораблику подняться еще выше, а с выдохом волна прошла и он опустился снова вниз. Давай сделаем еще несколько вдохов, наблюдая за движением кораблика. Продолжай. А теперь мягко открой глаза. Оглянись по сторонам. Как дела?

# РАЗВИТИЕ ГРУДОБРЮШНОГО ТИПА ДЫХАНИЯ С ВКЛЮЧЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

**Цель:** дальнейшее развитие сократительной активности диафрагмальной мышцы, а также развитие координаторных отношений между двумя функциями: дыханием и движениями туловища или конечностей.

▶ **Условия:**

- ▶ активное внимание ребёнка привлекается к фазе вдоха;
- ▶ вдох осуществляется в момент физической нагрузки;
- ▶ все упражнения проводятся в комфортном для детей темпе и ритме.

Суть этой гимнастики в том, что при сжатии грудной клетки рекомендуется делать не выдох, а быстрый вдох.

В традиционной дыхательной гимнастике все наоборот.

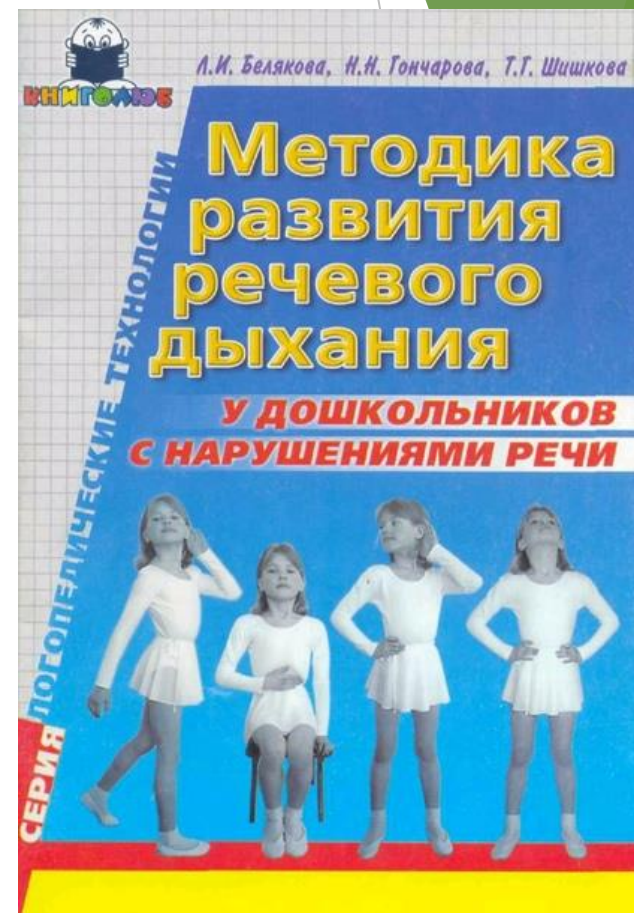
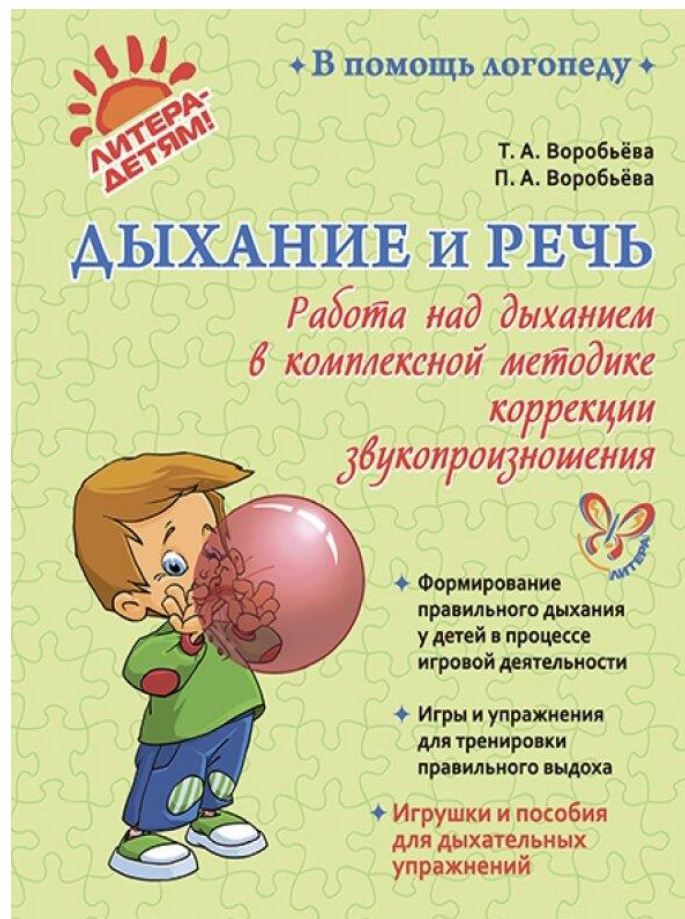
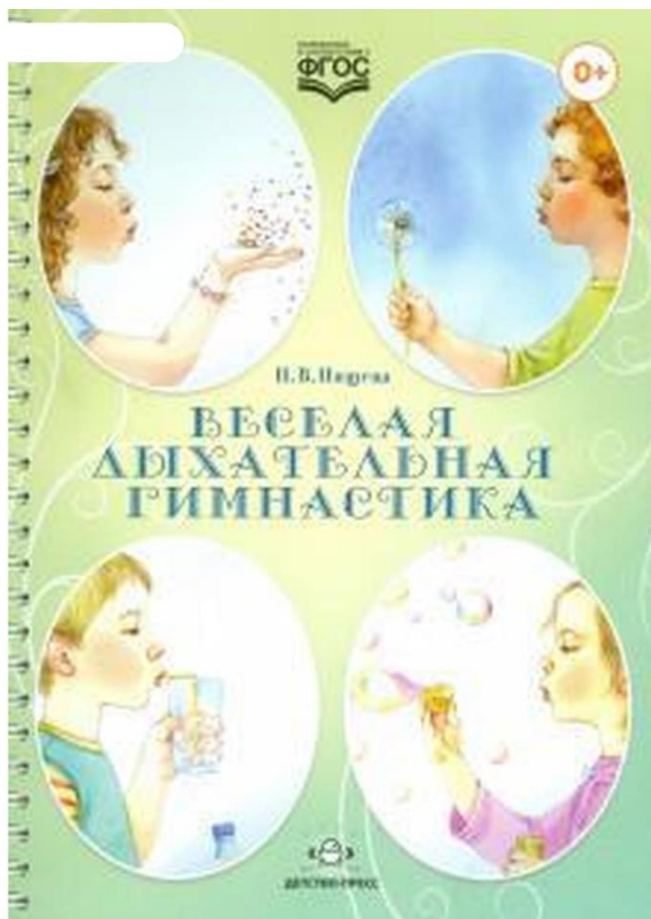


# Упражнения – Щеки не надуй

1. Дышать через коктейльные трубочки: кто дольше, кто сильнее.
2. Играть в футбол, дуть на мячик(шарик) через укороченные коктейльные трубочки, потом без трубочек.
3. «Задувай свечу». Пламя танцует: «Дуй чуть-чуть». Пламя задули резко: «Дуй сильно».
4. Надуваем мыльные пузыри (воздушные шары).
5. Дуть в трубочку: «Удержи шарик или пусть шарик выпрыгнет».
6. Флюгеры, дудочки, свистки (контроль щек).
7. Игры на воде. В тазик с водой запустить бумажный кораблик, маленькие мячики, все, что плавает. Дует: «Плыви!».
8. «Фокус». Язык чашечкой, дуть вверх. Сдуть ватку (салфетку) с носа.



# Методическая литература

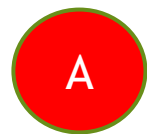




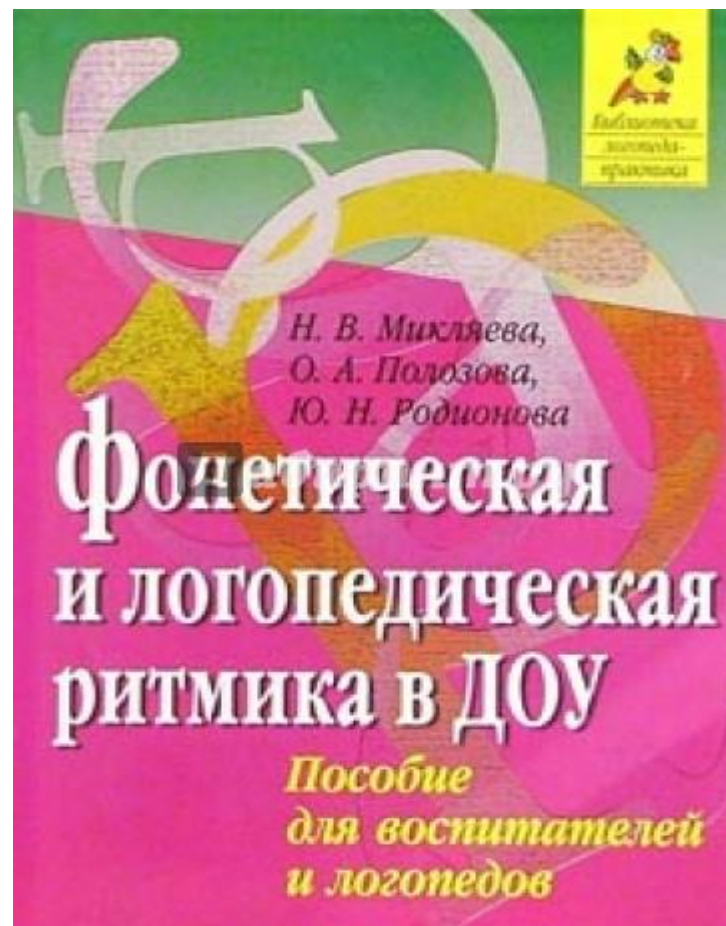
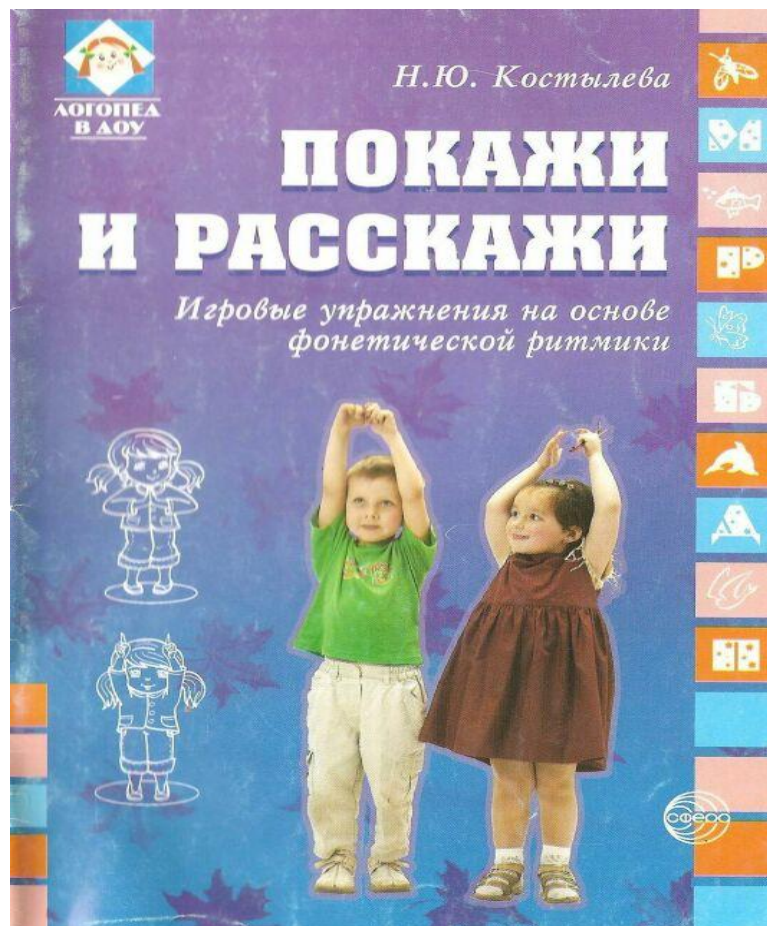
# Дыхательные игры с гласными звуками

Пропевание гласных звуков с движениями естественным образом активизирует диафрагму в процессе дыхания, увеличивает объем легких, способствует выработке сильного плавного длительного выдоха, необходимого в работе над звукопроизношением.

- ▶ **Использование музыкальных игр Марины Файн**
- ▶ **Использование фонетических упражнений в основе которых лежат фонетические игры Емельянова В.В. (журнал музыкальная палитра № 1,2,3 2003 г.)**
- ▶ **Фонетическая ритмика**



# Фонетическая ритмика



## Консультация для родителей

### «Дыхание- основа жизни. Правильное дыхание – основа успешной коррекции»

Что такое наша речь? Это поток звуков, образующихся в речевом аппарате человека при непосредственном участии дыхания – воздушной струи, возникающей в лёгких. Правильное речевое дыхание способствует корректному звукообразованию, поддержанию нормального уровня громкости, плавности и выразительности словарного ряда.

Развитие связной речи неразрывно связано с постановкой правильного речевого дыхания, именно поэтому специалист-логопед в первую очередь проанализирует, то, как ребёнок дышит во время разговора, какой силы он осуществляет вдохи и выдохи, как координирует соотношение пауз в речевом потоке.

# Формы взаимодействия с родителями

## Родители полноправные участники образовательного процесса ребенка (ФГОС)

1. Знакомим родителей с медицинским аспектом, чем опасен ротовой тип дыхания, затяжные насморки, рекомендуем обратиться к специалистам по необходимости ;
2. Объясняем родителям чем отличается речевое дыхание от физиологического;
3. Вовлекаем в педагогический процесс, изготовление пособий и занятия с ребенком дома;
4. Даем рекомендации по проведению упражнения на дыхание

# Формы взаимодействия с родителями

- ▶ Семинар-практикум
  - «Речевое дыхание – основа правильной речи»
  - «Игры-дышалки»
- ▶ Мастер-класс
  - «Я сам» (создание игр из подручного материала)
- ▶ Индивидуальные беседы
  - по запросам родителей
- ▶ -«Дыхательные упражнения и игры на свежем воздухе»
- ▶ Круглые столы
  - «Проблемы в развитии речевого дыхания. Вопросы формирования правильного физиологического дыхания в семье»



# Формы взаимодействия с родителями



- ▶ - Консультации
- «Требования к проведению игр и упражнений по развитию речевого дыхания»
  - ▶ - Разработка буклетов «Развитие речевого дыхания»
  - ▶ - Оформление информационных стендов
- «Дышим он, и я, и ты»
  - ▶ - «Компьютер в помощь» ( интернет ресурс «мерсибо»)
  - ▶ -Посещение открытых фронтальных и индивидуальных занятий
  - ▶ - Индивидуальные занятия с использование дыхательных упражнений и игр.
  - ▶ - Интегрированное занятие со специалистами ДОУ

## Рекомендация по изготовлению дыхательного тренажера «Метелица»:

Взять пластиковую бутылку объемом 300 мл, проколоть в ней горячим гвоздем дырочки, одна в крышке для трубочки и 3-4 дырки по бокам для выхода воздуха. В бутылку засыпать крупные шарики пенопласта, или нарезать кусочками поролон, крупный дождик и т.д. Ребенку дается инструкция взрослого: сделай вдох носом и длительно подуй в трубочку, имитируя в бутылке снежную бурю.



# Упражнения на развитие речевого дыхания

<p>«Лети, бабочка!»</p> 	<p>«Вертушка»</p> 	<p>«Футбол»</p> 
<p>«День рождения»</p> 	<p>«Осенние листья»</p> 	<p>«Ветер»</p> 

Вам в помощь

СВИСТКИ

вертушки

дудки

мыльные пузыри  
воздушные шары





Источник информации: <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditeley-formirovanie-pravilnogo-rechevogo-dihaniya-3369933.html>