

«Учимся дышать правильно»

Мастер-класс для родителей

*«Дыхание – основа жизни.
Правильное дыхание –
основа здоровья и долголетия».
К.С. Станиславский*

Задачи:

- Познакомить родителей с понятием «речевое дыхание», с эффективными способами развития длинного плавного речевого выдоха, через игры и упражнения.

Материал: цветочек из бумаги, игрушка, кружка с водой, трубочка, вата

Ход мастер-класса:

Логопед: Уважаемые родители! Для того чтобы речь вашего ребёнка была правильной, чёткой, красивой, необходимо наличие правильного речевого дыхания.

Давайте вспомним, что такое дыхание? – это физиологический процесс, включающий в себя две фазы – вдох и выдох.

Дыхание можно разделить на два вида – речевое и неречевое. Неречевое дыхание состоит из вдоха и выдоха, примерно равных по продолжительности.

Речевое дыхание отличается от неречевого тем, что вдох менее продолжительный, чем выдох.

Речевое дыхание - это основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Оно помогает правильно соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, делать речь выразительной. У детей дошкольного возраста речевое дыхание несовершенно. Дети не умеют рационально использовать вдох и выдох, что отрицательно влияет на развитие речи детей.

Дети, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо, затрудняются в произношении длинных фраз и не договаривают слова.

Необходимо научить ребёнка рационально использовать вдох и выдох во время речи. В связи с этим необходимо выполнять дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения способствуют развитию диафрагмального дыхания, а также улучшению продолжительности и силы выдоха и формированию правильного его распределения.

Вариантов дыхательных упражнений для детей достаточно много, почти все они подразумевают элемент игры, поскольку игровая форма – наиболее простой способ удержать внимание ребёнка.

При проведении дыхательных упражнений необходимо соблюдать следующие правила:

1. Во время игр следить за правильностью выполнения упражнений;
2. Сильный вдох делать носом, плавный выдох через рот; кроме тех упражнений, где выдохать нужно через нос.

3. Губы вытягивать вперед трубочкой, щёки не надувать;
4. Дуть, пока не закончится весь воздух; дутье должно быть лёгким, без напряжения и излишних усилий.
6. Упражнение на развитие дыхания повторить не более 3-5 раз;
5. Во избежание головокружения у ребёнка следить за длительностью игр (лучше чередовать разные виды игр и упражнений).

Логопед: На начальном этапе необходимо научить ребенка дышать с закрытым ртом. Ребенок должен научиться глубоко вдыхать и длительно выдыхать через нос. После того, как малыш привыкнет дышать носом, начинают тренировать его ротовой выдох. Сейчас мы с ребятами покажем несколько упражнений, и родителей тоже просим попробовать. (Родители тренируются в упражнениях)

- Вдох и выдох носом.
- Вдох носом, выдох ртом.
- Вдох ртом, выдох носом.
- Вдох и выдох ртом.
- Упражнение «Хомячок» или «Ежик» - пошмыгать носом, рот закрыт.
- Упражнение «Собачке жарко» При этом упражнении нужно чувствовать движение стенки живота. Для этого необходимо положить руку на живот.

Логопед: Сейчас выполним упражнения, которые способствуют развитию длительного выдоха.

- «Согреем руки» - подуть на ладошки, выдох со звуком х-х-хо.
- Упражнение «Горячий чай» - продуть на пригоршни рук, имитируя дутьё на горячий чай, выдох со звуком Ф-ф-ф.
- «Дудочка»- сомкнуть губы, руки вперед вверх к губам. Вдох носом. Пошевелить пальцами на выдохе произнести «ду-у-у».
- «Гудок»- сомкнуть губы, правую руку вверх, пальцы в кулак, вдох носом. Медленно опуская руку, на выдохе погудеть «гу-у-у».
- «Волшебная кружка». Для отработки правильного речевого вдоха и выдоха хорошо использовать обычную трубочку, кружку и воду. Просим ребенка обхватить трубочку губами, сделать вдох через нос и на выдохе «Закипятить воду в кружке». В этой игре хорошо можно отследить, как ребенок берет вдох, и как правильно осуществляется выдох.

Логопед: При выполнении этих упражнений надо следить, чтобы воздух был полным, т.е. не прерывался для необходимого вдоха. Для углубленного вдоха детям можно предложить «понюхать цветок», узнать по запаху фрукт или овощ с закрытыми глазами. Во время вдоха надо следить, чтоб голова была приподнята. Шея выпрямлена, плечи не поднимались.

Логопед: А сейчас попробуем выполнить более сложное упражнение. Представим, что живот, воздушный шарик. Заполним его воздухом через нос, выпускаем воздух медленно и долго через нос. Левая рука на животе, правая на груди. При вдохе живот надувается, грудная клетка и плечи не поднимаются. (Родители выполняют упражнение «Надуй шарик»)

Логопед: Это диафрагмальное дыхание, самое правильное и самое полезное. У многих детей оно отсутствует. Диафрагмальное дыхание

способствует насыщению и увеличению скорости кровотока, доставляя кислород и питательные вещества ЦНС. При этом дыхании тренируются сердечная, нервная, иммунная системы организма, что в свою очередь снимает психическое напряжение, поднимает настроение, укрепляет здоровье, улучшает внимание, мышление. При таком благополучном состоянии коррекционный процесс пойдёт быстрее.

Логопед: Чтобы ребёнок лучше расслабился, можно предложить выполнить дыхательные упражнения, лёжа на спине, ноги согнуты на стопы. На живот надо положить любую игрушки и понаблюдать, как она «качается». (Демонстрация упражнения на родителях).

Логопед: Если эти упражнения выполнять 5-10 минут с перерывами 1 минута каждый день, вы заметите, что ребёнок быстрее засыпает, стал спокойнее. Такое дыхание учит человека расслабляться, быстро восстанавливает силы.

Логопед: Чтобы вызвать у детей интерес к выполнению дыхательных упражнений «Сдуй снежок с ладошки», «Ветрушок», «Подуй на листочек», «Мыльные пузыри», «Обжорливые фрукты», «Дудочка», «Горячий чай», «Забей мяч в ворота», «Помоги лягушке запрыгнуть на листок», «Помоги лягушке запрыгнуть на листок», «Задуй свечу», «Подуй в пузырёчек», «Метель», «Надуй шарик», «Сдуй снежинку с варежки».

Логопед: Игр и упражнений на развитии длительного выдоха множество и в большинстве случаев они не требуют покупки дорогостоящих игрушек. Достаточно фантазии и желания играть!