



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА И РЕЧЬ

Дыхание — это основа нашей жизни. Оно обеспечивает организм кислородом, необходимым для всех процессов жизнедеятельности. В том числе дыхание важно и для развития речи у детей.

Дыхательная гимнастика — это комплекс упражнений, направленных на развитие правильного дыхания. Она помогает укрепить дыхательную систему, улучшить кровообращение и обмен веществ, а также способствует развитию речевого аппарата. В процессе выполнения дыхательных упражнений ребёнок учится контролировать своё дыхание, что в свою очередь влияет на его способность говорить чётко и выразительно. Кроме того, дыхательная гимнастика помогает снять напряжение и стресс, которые могут негативно сказываться на речевом развитии ребёнка.

Важно помнить, что дыхательные упражнения должны быть подобраны с учётом возраста и возможностей каждого ребёнка. Также необходимо следить за тем, чтобы ребёнок выполнял упражнения правильно и не переутомлялся.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

Регулярное выполнение дыхательных упражнений поможет ребёнку улучшить свою речь, сделать её более чёткой и выразительной. Это особенно актуально для детей с нарушениями речи или задержкой речевого развития. Однако даже если у ребёнка нет проблем с речью, дыхательные упражнения могут стать отличным способом укрепить его здоровье и повысить общую работоспособность.

Вот несколько примеров дыхательных упражнений, которые можно использовать для развития речи:

«Свеча». Ребёнок должен представить, что перед ним стоит свеча. Он делает глубокий вдох через нос, затем медленный выдох через рот, представляя, как он задувает свечу. Это упражнение помогает развить силу выдоха и контроль над дыханием.

«Лифт». Ребёнку нужно представить, что он находится в лифте. На каждом «этаже» (уровне вдоха) он делает вдох, поднимаясь всё выше и выше. Затем он начинает «спускаться», делая выдох. Это упражнение тренирует диафрагмальное дыхание и помогает улучшить работу лёгких.

«Воздушный шар». Ребёнок представляет, что у него в животе воздушный шар. Он медленно вдыхает воздух, надувая шар, а затем быстро выдыхает, словно шарик лопнул. Это упражнение развивает силу выдоха.

«Вертушка». Перед началом игры необходимо подготовить игрушку-вертушку. Можно изготовить её самостоятельно при помощи бумаги и деревянной палочки. Можно предварительно продемонстрировать, как она начинает вращаться от дуновения ветра. Во время упражнения ребенок дует на неё самостоятельно, стараясь не надуть щек. Это упражнение содействует развитию длительного плавного выдоха; активизации губных мышц.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Полезным для ребенка станет обычное выдувание мыльных пузырей! Научите его делать это правильно: вдох - носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий.

