

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 55 «ИСТОКИ»**

города Рубцовска Алтайского края

658218, г. Рубцовск ул. Светлова, 84

Телефон 5-86-96. istoki-g@yandex.ru

**Обучение родителей практическим приёмам
выполнения дыхательной гимнастики
в подготовительной группе
компенсирующей направленности
«Непоседы»**

Из опыта работы учителя - логопеда
Ковальчук Лилии Васильевны
МБДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад № 55 «Истоки»
подготовительная
группа № 12 «Непоседы»

.

г. Рубцовск 2025

Введение

Дошкольное детство - важный период в **речевом**, нравственном и психическом становлении личности.

Дом, где растет и воспитывается ребенок с **нарушением речи**, требует особого внимания и защиты. Такие семьи нуждаются в помощи специалистов по вопросам воспитания, обучения, развития **детей с речевыми нарушениями**.

Ни одна педагогическая система не может быть в полной мере эффективной, если в ней не задействована семья. Если дошкольное учреждение и семья закрыты друг для друга, то ребенок оказывается между двух огней, поэтому так необходимо тесное сотрудничество педагога и родителей.

Особенно важно, чтобы **родители детей принимали активное участие в коррекционно-педагогической работе по устранению речевых нарушений**.

Для логопеда важно приобщить родителей к коррекционной работе, ознакомить с приемами обучения и развития речи. Помочь родителям увидеть актуальную проблему ребенка, или наоборот, убедить в успешности освоения им определенных знаний и умений. Убедить родителей в том, что необходимо закреплять изученный материал в домашних условиях.

В системе логопедической работы по формированию правильного звукопроизношения необходимо особое внимание уделять дыхательной гимнастике.

Произнесение большинства звуков требуют направленной воздушной струи. Как правильно ее формировать и какие упражнения можно делать.

Известно, что органы дыхания наряду с основной биологической функцией газообмена, осуществляют также голосообразовательную и артикуляторную функции.

Выработка воздушной струи считается одним из необходимых и значимых условий постановки звуков. Работа по воспитанию воздушной струи начинается на подготовительном этапе формирования правильного звукопроизношения, наряду с развитием фонематического слуха и артикуляционной моторики.

Дыхательная гимнастика способствует выработке правильного диафрагмального дыхания, развитию продолжительности выдоха, его силы и плавности. Дошкольникам с речевой патологией, прежде всего, необходимо развивать объем легких, а в среднем и старшем дошкольном возрасте формировать грудобрюшной тип дыхания. Приближение этих показателей к норме позволит в дальнейшем перейти к развитию речевого дыхания, так как грудобрюшной тип дыхания является базой для формирования такой сложной психофизиологической функции, как речевое дыхание.

При работе с такими ситуациями можно воспользоваться специальными методиками, которые может применить любая мама, введя их в повседневную жизнь малыша.

Практические приёмы выполнения дыхательной гимнастики в домашних условиях

1. Упражнения.

Зажать правую ноздрю пальчиком правой руки — глубокий вдох, выдох ротиком, медленно и плавно. Всё повторяем с левой стороны. Упражнение повторяем 5 раз

Ребёнок лежит на спине на коврик, мама ему на животик кладёт игрушку (например, резиновую уточку). Сейчас уточка будет плавать на волнах: вдох-животик надулся, плавный выдох-животик втянулся.

2. Игры.

«Снежинки».

Родитель даёт ребёнку кусочек ваты. « Это снежинка. Посмотри, как она летает». Кладёт ватку на ладонь и сдувает её с руки. Инструкция: « Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Попробуй так же подуть на снежинку». Ребёнок сдувает ватку- «снежинку» с руки. Упражнение повторяется несколько раз.

« Чей одуванчик раньше улетит? »

Проводится на воздухе во время прогулки (май – июнь). Родитель предлагает подуть на отцветший одуванчик. Инструкция: « Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на одуванчик».

«Ветерок»

Небольшой тонкий листок бумаги зелёного цвета нарезают на узкие полоски и привязывают ниткой к карандашу. « Пусть это будет дерево с листочками. Когда ветер дует, то листочки колыхнутся вот так...» Дуют на листочки. Инструкция: « Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на листочки».

Положить широкий передний край языка на нижнюю губу, как бы произнося длительно звук «Ф» , сдуть ватку на противоположный край стола. Инструкция: : « Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Положи широкий язык на нижнюю губу. Сдуй ватку со стола». Нижняя губа не должна натягиваться на зубы.

« Бегущий лыжник»

Из плотной бумаги вырезаются лыжи. Передняя часть лыж загибается. В центре лыж приклеивается силуэт человека. Ребёнку предлагается подуть на бегущего лыжника. Инструкция: : « Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на лыжника. Помоги ему покататься на лыжах».

«Забей мяч в ворота»

Для игры используют поролоновый или ватный мячик диаметром 2-3 см. Футбольные ворота можно обозначить двумя кубиками. Мячик кладут перед футбольными воротами и дуют на него. Инструкция: « Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на мяч. Забей гол в ворота».

« Фокусы»

Для игры поролоновый шарик прикрепляют на нитку длиной 10-12 см.

Инструкция: « Держи шарик перед губами. Улыбнись. Вытяни губы вперёд трубочкой. Легко подуй на шарик. Смотри, как красиво отлетает он от твоих губ».

Инструкция: « Держи шарик перед губами. Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Положи язык лопаточкой на нижнюю губу. Плавнo и долго дуй с лопаточки на шарик».

Инструкция: « Держи шарик у носа. Покажи зубы. Приоткрой рот. Подними язык в форме чашечки к верхней губе. Подуй резко на кончик языка. Смотри, как красиво отлетает шарик вверх».

Но при этом необходимо соблюдать определённые условия, последовательность проведения дыхательных упражнений.

- Катание друг другу через стол посредством выдыхаемой струи воздуха маленьких машинок, фломастера, шарика, одним словом любого катающегося предмета.

- Сдувать со своей ладошки или ладошки мамы вырезанных бабочек, ватные шарики (представляя, что это комочки снега), снежинки, конфетти, пушинки.

- Мыльные пузыри! Надо надуть самый большой! Можно посоревноваться с мамой или другом.

- Сделать из бумаги кораблики, налить в большую тарелку воды, спустить кораблики на воду и взять на себя роль «попутного ветра». Чей кораблик доберётся быстрее до берега?!

- Сделайте ворота из подручного материала (коробка, конструктор), возьмите лёгкий шарик от настольного тенниса и поиграйте с ребёнком в футбол. Нужно дуть на шарик и загнать его в ворота.

3. Забавы.

Приучите ребёнка пить его повседневные напитки через трубочки.

- Но это ещё не всё: в стакан можно налить простой воды и устроить бурю в стакане, выдыхая воздух через трубочку. Эта игра очень нравится детям. Можно посоревноваться, у кого буря в стакане будет сильнее.

- Задувание свечи. Будьте осторожны, выполняя это упражнение! Можно задувать свечу с разного расстояния, можно воздушной струёй наклонять пламя. Самое интересное, что дети, когда видят, что зажглась свечка, успокаиваются; можно начать говорить шепотом, создавая таинственную атмосферу (очень эффектно делать это когда стемнеет).

- Вспомните губные гармошки, дудочки, выдувные язычки, свистульки из производства народных промыслов – дети от них в восторге. Не забудьте о надувании воздушных шариков.

Маленькому ребёнку бывает трудно, а порой и неинтересно выполнять упражнения просто по показу. Поэтому используйте игровые приемы, придумывайте сказочные истории, например такие: «Проветриваем пещеру» Язычок живёт в пещере. Как и любое помещение, её необходимо часто проветривать, ведь воздух для дыхания должен быть чистым! Есть несколько способов проветривания: -вдохнуть воздух носом и медленно выдохнуть через широко открытый рот (и так не менее 5 раз); -вдох ртом и медленный выдох через открытый рот (не менее 5 раз); -вдох и выдох носом (не менее 5 раз); -вдох носом, выдох ртом (не менее 5 раз).

«Вьюга» Взрослый привязывает на ниточки кусочки ватки, свободные кончики ниток закрепляет на своих пальцах, таким образом, получается пять ниточек с ватными шариками на концах. Рука держится на уровне лица ребёнка на расстоянии 20 – 30 сантиметров. Малыш дует на шарики, они кружатся и отклоняются. Чем сильнее будут кружиться эти импровизированные снежинки, тем лучше.

«Ветер» Прodelывается аналогично предыдущему упражнению, но вместо ниточек с ваткой используется лист бумаги, нарезанный снизу бахромой (помните, когда-то такую бумагу прикрепляли на форточки, чтобы отпугивать мух?). Ребёнок дует на бахрому, она отклоняется. Чем более горизонтальное положение примут при этом полоски бумаги, тем лучше.

«Мячик» У Язычка самая любимая игрушка - мячик. Он такой большой и круглый! С ним так весело играть! (Ребёнок как можно сильнее «надувает» щёки. Следите, чтобы обе щеки раздувались равномерно!)

«Мячик сдулся!» После продолжительных игр, мячик у Язычка теряет свою округлость: из него выходит воздух. (Ребёнок сначала сильно раздувает щёки, а затем медленно выдыхает воздух через округлённые и вытянутые трубочкой губы.)

«Насос» Мячик приходится надувать с помощью насоса. (Руки ребёнка выполняют соответствующие движения. Сам он при этом произносит часто и отрывисто звук «с-с-с-...»: губы растянуты в улыбке, зубы почти сжаты, а кончик языка упирается в основание нижних передних зубов. Воздух выходит изо рта сильными толчками).

«Язычок играет в футбол». Язычок любит играть в футбол. Особенно ему нравится забивать голы с пенальти. (Поставить на противоположной от ребёнка стороне стола два кубика. Это - импровизированные ворота. Перед ребёнком на стол положить кусочек ватки. Малыш «забивает голы», дую с широкого языка, просунутого между губами на ватный тампон, стараясь «довести» его до ворот и попасть в них. Следите, чтобы щёки при этом не раздувались, а воздух струйкой стекал посередине языка.) При выполнении этого упражнения надо следить, чтобы ребёнок нечаянно не вдохнул в себя ватку и не подавился.

«Язычок играет на свирели» А ещё Язычок умеет играть на свирели. Мелодия при этом почти не слышна, зато ощутима сильная струя воздуха, которая вырывается из отверстия свирели. (Ребёнок сворачивает из языка трубочку и дует в неё. Наличие струйки воздуха малыш проверяет на своей ладошке).

«Суок и ключик» Ребёнок знает сказку «Три толстяка»? Если да, то он наверняка помнит, как девочка-гимнастка Суок играла на ключике замечательную мелодию. Ребёнок пробует это повторить. (Взрослый показывает, как можно свистеть в полый ключик). Если ключика под рукой не окажется, можно использовать чистый пустой пузырёк (аптечный или из-под духов) с узким горлышком.

При работе со стеклянными пузырьками надо быть крайне осторожными: края пузырька не должны быть отколотыми и острыми. И ещё: внимательно смотрите, чтобы ребёнок случайно не разбил пузырёк и не поранился.

В качестве дыхательных упражнений можно использовать и игру на детских музыкальных духовых инструментах: дудочке, губной гармошке, горне, трубе. А также надувание воздушных шариков, резиновых игрушек, мячей.

Все приведённые выше дыхательные упражнения должны выполняться только в присутствии взрослых! Помните, что при выполнении упражнений у ребёнка может закружиться голова, поэтому внимательно следите за его состоянием, и при малейших признаках усталости прекращайте занятие.

Практические рекомендации родителям по выполнению дыхательной гимнастики.

- 1) Занятия необходимо проводить в чистом и хорошо проветренном помещении;
 - 2) Все упражнения стоит выполнять до еды или не менее 1.5 часа после еды (иначе упражнения могут вызвать тошноту и даже рвоту);
 - 3) Одежда не должна сковывать движения малыша;
 - 4) Упражнения допускается выполнять и сидя, и стоя.
 - 5) Мышцы шеи, плеч, рук, груди и живота у ребенка должны быть расслаблены;
 - 6) Вдох должен происходить через нос; плечи не поднимать.
 - 7) Выдох должен быть длинным и плавным, не напряженным;
 - 8) Следите за тем, чтобы, выполняя дыхательные упражнения, ребенок не надувал щеки. Первое время можно придерживать их ладонями;
 - 9) Достаточно 3-5 повторений каждого упражнения, между которыми следует сделать 2-3 секундную паузу. Общая продолжительность дыхательной гимнастики не должна превышать 5 минут.
 - 10) Самое главное помнить, что достаточно 3-5 повторений.
- Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.