

Консультация для родителей:



«Занимательные игры и упражнения для развития дыхания у детей дошкольного возраста»



Дыхание – основа жизни.

*Правильное дыхание -
основа здоровья и долголетия».*

К.С. Станиславский

Правильное дыхание очень важно для развития речи.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу.



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.

Почему вредно дышать через рот?

- Во-первых, воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода.
- Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно.
- Кроме того, ему становится труднее прожевывать пищу.
- Обоняние притупляется из-за «плохого носа», пропадает аппетит.
- Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может развиваться кариес.
- И это не все. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества.

Поэтому дети, которые дышат ртом, раздражительны, плаксивы, рассеянны и вялы.



Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

- 5 – 8 минут в проветриваемом помещении;
- упражнение повторяется 3 – 5 раз;
- дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова;
- обязательно чередовать с другими упражнениями.



Важно соблюдать технику выполнения упражнений:

- воздух набирать через нос
- плечи не поднимать
- выдох должен быть длительным и плавным необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)
- нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению.



Игры на развитие речевого дыхания

«В трубку я
сегодня дую
И устраиваю
бурю».



**«Вертись моя
вертушка-
самодельная
игрушка!»**



«Посади воробушка на кормушку»



«Всё умеет дудочка,
Дудочка-погудочка!»

«Свистулька»



«Фасолевые гонки»



**«Я на варежку
подую
И снежинки с
неё сдую».**



«Аэробол»



«Логофутбол»



**Если мы хотим
воспитать здорового
ребенка, надо учить
правильно дышать.
УДАЧИ!»**



Спасибо за внимание!