

Если во время какого-то упражнения ребенок бледнеет, часто дышит или у него кружится голова, то нужно немедленно прекратить гимнастику. Такое состояние вызвано гипервентиляцией легких. При переутомлении нужно сложить ладони малыша лодочкой и погрузить в них лицо, при этом глубоко и спокойно дыша. Из-за риска гипервентиляции детям-астматикам нужно проходить комплекс упражнений под наблюдением врача, чтобы избежать переутомления, которое плохо сказывается на слабой дыхательной системе.



У гимнастики есть противопоказания:

- порок сердца — больной орган может не выдержать нагрузки;
- воспалительные заболевания легких в острой форме. Не нужно дыхательные органы перегружать в этот период;
- вирусные респираторные инфекции в острой форме. Пока все токсины не выйдут из организма, не нужно разгонять кровотока.

Использование дыхательных упражнений при проведении коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями способствует развитию психических процессов, улучшает нервно-психическое состояние, повышает работоспособность и выносливость детей и в итоге способствует социальной адаптации детей раннего возраста.

**Муниципальное
бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Центр развития ребенка»
детский сад № 28 «Огонёк»**



«ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КОРРЕКЦИОННОЙ ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА»

(для родителей и специалистов)

Составитель:
учитель-логопед
Стрекалова М.А.

Дыхательная гимнастика важна для развития речи детей с задержками развития. Дыхание ребенка в раннем возрасте влияет на звукопроизношение, на развитие голоса и в дальнейшем на артикуляцию.

Цель дыхательной гимнастики: развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, вырабатывать правильно ритмичное дыхание.

Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков. Все представленные ниже игровые упражнения помогут достичь плавного выдоха и быстрее освоить труднопроизносимые звуки.

Техника выполнения упражнений:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- вдох должен быть плавным и длительным.

Рекомендации по проведению гимнастики:

- не следует приступать к занятию после еды. Лучше подождать 40—60 минут, чтобы не навредить пищеварению;
- голодным заниматься нельзя, это может привести к головокружению;
- выполнять упражнения следует в расслабленном состоянии;
- после каждого упражнения не забывайте делать перерыв;
- выполнять упражнения стоит не реже 3-4 раз в неделю, от 2 до 5 минут, повторяя каждое упражнение 4-5 раз.
- не допускается выполнять перед сном, так как гимнастика бодрит и ребенка будет трудно уложить спать.

Помните, что в раннем возрасте вашему малышу через каждые 5 - 7 минут нужна смена деятельности.

Дыхательные упражнения

«Гуси летят»

Медленная ходьба, на вдох – руки поднять в стороны, на выдох опускать вниз с произношением длительного звука «у-у-у». Повторять 1-2 мин.



«Часики»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад произносить «тик-так-тик-так». Повторить 4 - 5 раз.



«Бабочки»

Вырезать из бумаги маленьких бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку дуть на бабочек так, чтобы они летали.



«Паровозик»

Руки согнуты в локтях, ходить по комнате, делая попеременно движение руками и приговаривать «чух-чух-чух». Повторять в течении 20-30 сек.



«Трубач»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх, медленный выдох с громким пронзительным звуком «ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.



«Петух»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить, поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам, выдыхая воздух, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 4 - 5 раз.



«Снегопад»

Сделать «снежинки» - маленькие комочки ваты или бумаги. Просите малыша устроить снегопад – класть «снежинки» на ладонь и сдувать их.



«Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону с произношением звука «с-с-с» (руки скользят вдоль туловища) (4 - 5 раз).



«Каша шипит»

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить звук «ш-ш-ш» (4 - 5 раз).



Совет!

Для развития легких полезно надувать мыльные пузыри или воздушные шарик.

