

Консультация для родителей «Дыхательная гимнастика — это интересно и полезно!»

В работе с детьми с ОВЗ при коррекции нарушений необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания.

Правильное дыхание оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Оно успокаивает и способствует концентрации внимания.

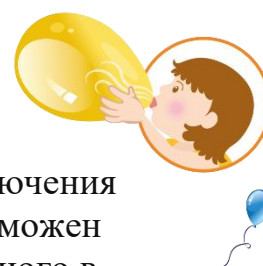
Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Выполнять их нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую на живот (*сверху зафиксировать их руками взрослого*) для контроля за полнотой дыхательных движений.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3-5 раз.

«Шарик»

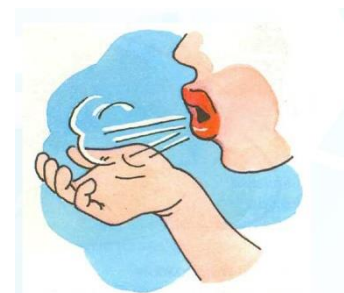
Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого тёплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки (*а, о, у, ш.*)



«Ветер»

На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

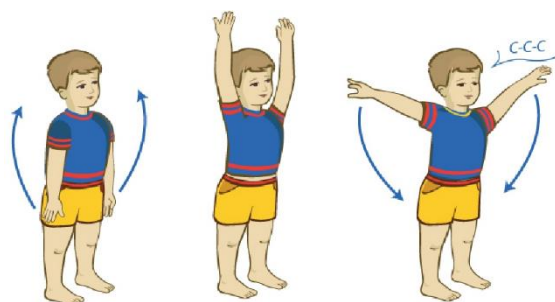
После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они



выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

«Ракета»

Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав друг к другу, подняться на носки, потянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком «А», руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны.



«Улыбка»

Согнутые в локтях руки перед грудью ладонями вперед, губы и зубы сомкнуты. Растянуть разомкнутые губы. Одновременно развести руки в стороны и произнести длительно, протяжно звук И.



«Трубочка». Одновременно с длительным и протяжным произнесением звука У (*вытянуть вперед губы трубочкой*) соединить ладони перед грудью, а локти развести в стороны.



В. В. Коноваленко, С. В. Коноваленко предлагают проводить комплексные разминки несколько раз в день как на занятиях, так и в повседневной жизни. Сначала упражнения выполняются детьми по подражанию и по инструкции, а затем уже самостоятельно (*в роли ведущих выступают все дети поочередно*).

Разминка содержит комплекс упражнений для одновременной тренировки вестибулярного аппарата, общей координации движений, совершенствования артикуляционной и тонкой моторики, а также дыхательные и голосовые упражнения и задания для развития фонематического восприятия.

Время выполнения разминки примерно 5 минут. Вначале комплекс может выполняться частично с постепенным увеличением нагрузки.

Кроме упражнений «Ракета», «Улыбка», «Трубочка» предлагаются следующие упражнения:

«Болтушка»

Рот широко раскрыт, прямые руки подняты вверх. Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад двигаются мягкие, расслабленные кисти рук (*локти не сгибать*).

«Цоканье языком»

Прямые руки подняты вверх над головой. По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно то правой, то левой.

«Хлоп - топ».

Услышав звук И - хлопнуть в ладоши, звук Ы- топнуть ногой.

*Материал подготовила
музыкальный руководитель
Шестакова Е.А.*