

Мастер-класс для родителей «Развитие речевого дыхания»

Цель: повысить педагогическую компетентность родителей в вопросах речевого развития детей в домашних условиях.

Задачи:

1. Информировать родителей о значении речевого дыхания.
2. Познакомить с правилами выполнения гимнастики.
3. Стремиться установить доверительные отношения с родителями.
4. Формировать у родителей позитивное отношение к взаимодействию с детским садом.

Что важно знать о дыхании:

Дыхание регулируется ЦНС и ВНС и подвержено эмоциональным воздействиям: любая эмоция вызывает учащение дыхания и сердцебиение; нагрузка на организм возрастает.

Контролировать частоту дыхания сложно и неэффективно, но можно контролировать его глубину.

Чем глубже вдох:

Тем больше кислорода за меньшее количество времени;

Тем ниже нагрузка на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а следовательно на организм в целом.

Регуляция глубины дыхания позволяет снять возникшее эмоциональное напряжение и способствует достижению состояния общей релаксации.

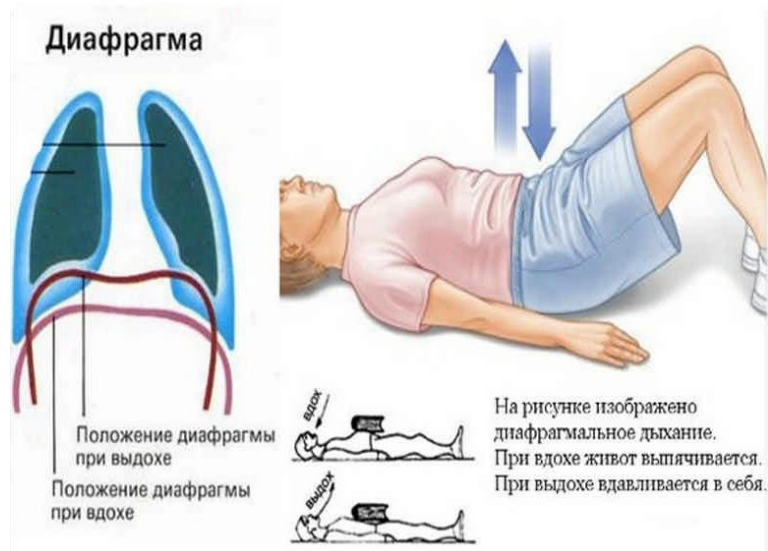
Мы будем учить ребенка дышать диафрагмой!

Мы с вами знаем, что диафрагма – это мышца, разделяющая грудную и брюшную полости, служащая для расширения легких.

Диафрагма, как мощный насос, как «второе сердце», помогает «разгонять» кровь по всему организму, улучшая ее микроциркуляцию.

Диафрагмальное дыхание – самое глубокое дыхание, при котором воздухом заполняются и нижние отделы легких.

Доказано, что диафрагмальное дыхание обильно насыщает кровь кислородом. Такой эффект обусловлен тем, что при дыхании диафрагмой задействован практически полный легочный объем.



Для полноценного **речевого дыхания** необходима **гибкость, эластичность, большой объём дыхательного аппарата**, что достигается путём тренировки **речевого** и голосового аппарата.

Для этого мы регулярно с детьми выполняем **дыхательную гимнастику**. Цель проведения такой гимнастики – это, прежде всего, укрепление здоровья детей. Значение такой гимнастики велико, ведь:

- упражнения для органов **дыхания** помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребенка

- упражнения учат ребятшек управлять своим **дыханием**, что, в свою очередь, формируем умение управлять собой

- правильное **дыхание** улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребенка, **дыхательной** и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья

- **дыхательная гимнастика** – отличная профилактика болезней органов **дыхания**.

Для успешного овладения **дыхательной гимнастикой** необходимо соблюдать основные правила:

1. Перед проведением **дыхательной гимнастики** необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

2. **Дыхательную гимнастику** не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, ещё лучше, если занятия проводятся натощак.

3. Упражнения рекомендуются выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

4. Выполнять упражнения ежедневно, только тогда будет толк в ваших занятиях.

5. Постепенно увеличивать время проведения занятий от 1-2 минут до 5-6 минут.

6. При выполнении заданий контролируйте своего ребёнка: вдох – через нос, а выдох - через рот. Ребёнок не должен поднимать плечи и надувать щёки, выдох должен быть длинным и плавным, губы лучше немного скруглить (*вытянуть*).

Этапы выполнения **дыхательных упражнений**:

1. Принять позу и зафиксировать её.

2. Расслабиться.

3. Сосредоточиться на упражнении, обдумать его основные элементы.

4. Выполнить **дыхательное упражнение**.

5. Отдохнуть после упражнения, сменив позу.

Уважаемые **родители**, предлагаю вам выполнить несколько упражнений.

1. Игра «*Бегемотик*»

Цель: улучшить функцию внешнего **дыхания**, освоить первичные приемы **дыхательной гимнастики**.

Упражнение выполняется в положении сидя и сопровождается рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох,

То животик опускается (*выдох*).

Игры на формирование воздушной струи.

Всем известные «*мыльные пузыри*», воздушные шарики, вертушки, дудочки, свистки.

2. Игра «*Воздушный футбол*»

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: "мячи" из ваты, кубики.

Из кусочков ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками.

4. Игра «*Листопад*»

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: листочки из тонкой бумаги.

Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребенку "устроить листопад" - сдувать листочки с ладони.

5. Игра «*Снегопад*»

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: "снежки" из ваты.

Сделать из ваты мелкие шарики - "снежинки", положить ребенку на ладонь и предложить "устроить снегопад" - сдувать снежинки с ладони.

Снежинок много я собрал,

Ветерочком легким стал.

Если очень постараться,

Снежинки дружно разлетятся.

6. Игра «*Кораблик*»

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: бумажный кораблик, таз с водой.

Пустить в таз с водой легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл. Взрослый произносит русскую народную поговорку:

Ветерок, ветерок, натяни парусок!

Кораблик гони до Волги-реки.

7. Игра «*Лети, перышко!*»

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: перышки небольшого размера.

Положить ребенку на ладонь перышко и предложить подуть так, чтобы оно полетело.

8. Игра «*Мой воздушный шарик*»

Цель: выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох; активизировать мышцы губ.

Оборудование: воздушные шары.

Дети должны надуть воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно **выдыхая его через рот**.

Педагог сопровождает действия детей стихотворным текстом:

Вариант 1.

Мой воздушный шарик, раз, два, три.
Легкий, как комарик, посмотри.
Носом я **вдыхаю**, не спешу,
За своим **дыханием слежу**.

Вариант 2.

Каждый день я в шарик дую,
Над **дыханием колдую**.
Шарик я надуть стремлюсь
И сильнее становлюсь.

Практическое выполнение упражнений **родителями** под контролем воспитателя.

Совместное изготовление пособия «*Привидение*» для **развития речевого дыхания в домашних условиях**. Оборудование: бумажный стаканчик, резиновая перчатка, маркеры двух цветов, канцелярский нож, коктейльная соломинка, ножницы.