

Круглый стол



**Дыхательная гимнастика
в игровой форме**

Подготовил учитель-логопед: Пачкова Л.А.

Круглый стол на тему: «Дыхательная гимнастика в игровой форме»

Цель мастер-класса: познакомить родителей с приёмами дыхательной гимнастики для использования её в играх с детьми.

Задачи мастер-класса:

1. Тренировка навыка правильного носового дыхания у детей;
2. Формирование длительного выдоха у детей;
3. Укрепление мышц лица

Форма проведения: имитированная игра.

Участники: Учитель-логопед, воспитатели и родители (В игре принимали участие 10 родителей)

Ход мастер-класса:

1. Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха которые, сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена. Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненно-необходимого тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих. Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное дыхание.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, профилактике болезней дыхательных путей.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 сек.

Сегодня я хочу предложить вам побыть в роли детей. Прошу вас занять места за столами.

Мы с вами поиграем и выполним простые, но очень полезные упражнения, которые можно выполнять дома.

Дыхательное упражнение «Закипятим чай»

И я хотела бы начать нашу игру с необычного чаепития.

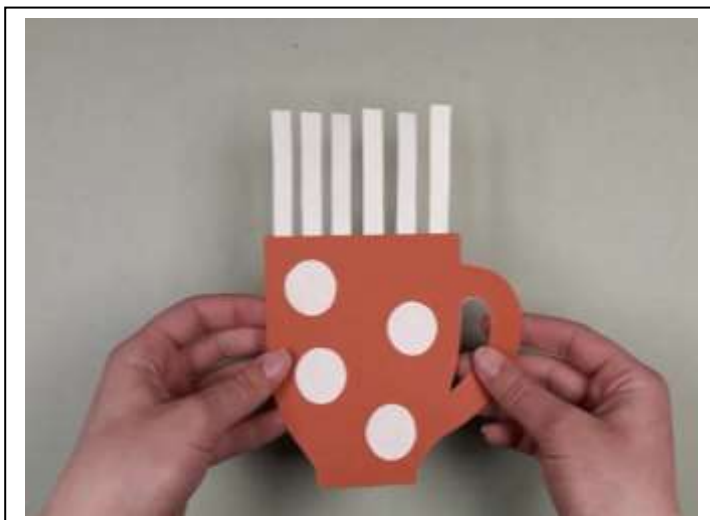
Мы с вами закипятим чай. На столе перед вами стоят стаканчики с водой и трубочки для коктейля. Сделайте спокойный короткий вдох через нос и продолжительный плавный выдох в трубочку для коктейля, вода в стакане забурлила, закипела мы можем контролировать свой выдох, подуть с усилием и вода закипит сильно, а можем подуть в соломинку слегка и кипящая вода будет кипеть потихоньку.



Дыхательное упражнение «Остуди чай»

Теперь мы нальём чай в чашечки, но какой горячий получился чай. Возьмите чашечки и подуйте на выдохе на горячий чай.

Чай на рыбалке, чай в лесу,
Чай в полуденном часу,
Когда жарко, наливай,
Душу этим согревай!



Ну а теперь можно поиграть , представьте себя вольным ветерком, возьмите вертушки и сделав короткий вдох подуйте на верхний лепесток вертушки.



Игра «Вертушка»

Весёлая Вертушка
Скучать мне не даёт.
Весёлая Вертушка
Гулять меня зовёт.



Такой ветер поднялся, от наших вертушек, небо тучами затянуло, вот и первые снежинки сорвались и закружились в воздухе. Возьмите трубочки, с прикреплёнными к ним снежинками, вытяните руку вперёд, так, чтобы снежинка оказалась на уровне рта, сделайте спокойных вдох и продолжительный выдох, направленный на снежинку



Дыхательное упражнение « Вьюга»

Разыгралась зимняя погода. Закружила снежная вьюга. Всё вокруг белым-бело, белым снегом замело. Возьмите в левую руку бутылочку с пенопластом, а правой рукой направьте соломинку вниз бутылочки на 3 сантиметра выше, чем пенопласт и на выдохе плавно подуйте в неё. Метель разыгралась внутри каждой бутылочки.



Дыхательное упражнение « Хоккей»

Ну теперь можно и в хоккей поиграть . Возьмите трубочку и попробуйте загнать ватный снежок в ворота весёлой обезьянки. Струя воздуха, выдыхаемая вами должна быть не сильной, ведь снежок очень лёгкий.



Дыхательное упражнение « Дудочка»

А еще я вам хочу предложить подудеть в дудочку. Нижняя губа прикасается к верхней, боковой стороне дудочки. Делаем незаметный короткий вдох и плавно дуем на противоположный боковой край дудочки. Вот и заиграли наши дудочки. Для этого игрового упражнения можно использовать свистки, детские музыкальные инструменты, колпачки от ручек, пустые бутылочки. Дуюм в них, вырабатываем навык длительного выдоха и доставляем много радости нашим малышам.

Как без дудки?

Вот беда! Ходят ножки не туда...

А как дудочку почуют –

Сами ноженъки танцуют.



Я вижу, наши игры подняли вам настроение, я думаю, вы с удовольствием поиграете дома вместе с вашими детьми, ведь им такие игры нравятся вдвойне. Игры помогают заглянуть в мир детства, сближают вас с детьми.

Ведь играть с мамой и папой это так интересно.

Большое спасибо вам за сотрудничество!