

«Дышим правильно, говорим легко!»

Дыхание – жизненно важный процесс в организме человека. Недаром мудрецы называют кислород «эликсиром жизни». От того, как мы дышим, напрямую зависит наше здоровье. Основная функция органов дыхания – обеспечение газообмена между воздухом и кровью. Кроме того, органы дыхания участвуют в речеобразовании, определении запаха, выработке некоторых гормонов, в обмене веществ, в поддержании иммунитета организма.

А вот умеем ли мы дышать? Как дышат наши дети? Как правило – безграмотно. Отсюда и заболевания верхних дыхательных путей, тихие, «глухие» голоса, «каша во рту», робость – одним словом целый комплекс проблем, которые мешают становлению личности.

Из-за неправильного дыхания детям, имеющим речевые нарушения, не удаётся

говорить фразами достаточно чётко с логическими паузами. Часто можно слышать, как малыш разговаривает «взахлёб». Создается впечатление, что ребёнок задыхается, что ему недостаточно в данный момент воздуха. Это происходит потому, что вовремя разговора у него слабенький вдох и короткий выдох.

В мае, в группе «Звездочка» работала родительская гостиная «Речевой фитнес» тема встречи «Дышим правильно, говорим легко!».

Мы рассказали родителям о том, чем отличается речевое дыхание от физиологического, о значении правильного дыхания и о том, что существуют специальные упражнения для выполнения дыхательной гимнастики.

Для развития дыхания ребёнка используются множество дыхательных игр (родители совместно с воспитателем Губаревой Е.Г. и учителем – логопедом Чегодаевой Ю.С. выполняли предлагаемые дыхательные упражнения в игровой форме, выполняли дыхательную гимнастику).



Учителем – логопедом были даны рекомендации, которые необходимо соблюдать при проведении дыхательной гимнастики:

*выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут;

*проводить занятия в хорошо проветренном помещении;

*заниматься до еды;

*одежда должна быть свободной;

*вдыхать через нос и выдыхать через рот (следите, чтобы не надувались щёки);

*не напрягать мышцы в области шеи рук, живота и груди;

Немедленно нужно прекратить упражнения, если ребёнок:

- дышит слишком часто;

- резко побледнел или покраснел;

- жалуется, что онемели ручки или ножки;

- начали дрожать кисти его рук.

Познакомили родителей ещё с одним аспектом дыхания, имеющим огромное значение для оздоровления ребёнка.

Аромотерапия - лечение с использованием различных запахов. Она, используя целительные возможности природы, укрепляет защитные функции организма. Основными средствами аромотерапии служат натуральные эфирные масла, которые стимулируют нервную систему, убирают нервное напряжение, уменьшают раздражительность, эмоциональную возбудимость, нормализуют сон, повышают работоспособность.

А так же предложили родителям вернуться во времена своего детства и вспомнить самую простую, занимательную, доступную, неустаревающую игрушку для развития дыхания – ВЕРТУШКУ и изготовить её своими руками.

Если мы хотим воспитать здорового ребенка,

надо учить его правильно дышать.

Удачи!!!

Верьте в себя, и всё получится!!!

Учитель – логопед Чегодаева Ю.С.

Воспитатель Губарева Е.Г.