

Звук А

Известно, что при дыхании организм усваивает не все количество вдыхаемого кислорода. Специальные дыхательные упражнения, при которых происходит напряженный выдох с криком, позволяют удалить излишки кислорода и избежать ненужных окислительных реакций.

При выполнении дыхания со звуком появляется чувство теплоты во всем теле (это признак происходящего биохимического процесса).

Звук воздействует и на психику человека, и, следовательно, с его помощью может проводиться определенная коррекция поведения.

Вступая в резонансный контакт с тканями организма, звук улучшает их работу, усиливает защитные реакции и положительно влияет на некоторые участки тела и головного мозга.

При выполнении упражнений важно следить за тем, чтобы звук был ровным и находился на одной высоте в течение всего выдоха. Не нужно начинать произносить звук мощно, а заканчивать писком. Следует остановиться так, чтобы перед концом произнесения звука, остался небольшой запас воздуха.

Каждое упражнение рекомендуется повторять 2-4 раза с небольшими перерывами для отдыха.

В звуке можно выразить многое и, кроме того, «звуки имеют вкус». Если в течение некоторого времени тянуть звук «о», то во рту появится кисловатый привкус, звук «а» дает ощущение сладости.

В связи с тем, что условия для выполнения упражнений могут быть разными, то исходное положение обычно произвольное: стоя, сидя на стуле, на полу и т.д.

Исходное положение(И.П) – произвольное.

Взрослый. Положим правую руку на голову, а левую на грудь. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «а-а-а». Тянем его как можно дольше.

Ощущения. При произнесении звука ты ощущал вибрацию гортани и верхней части грудной клетки? А вибрацию головы? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился во рту?

Произнесение звука «а» стимулирует работу легких, трахеи и гортани. По окончании произнесения происходит углубления дыхания и увеличение потребления кислорода

Звук И

И.П. – произвольное

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «и-и-и». Тянем его как можно дольше. На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: ко лбу, к темени, к затылку, к шее, к груди, к верхней части живота.

При произнесении звука ты ощущал вибрацию под ладонями? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту сейчас?

Произнесение звука «и-и-и» очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы

Звук У

И.П. – произвольное

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «у-у-у». Тянем его как можно дольше. На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: к темени, к затылку, к шее.

Ощущения: При произнесении звука ты ощущал вибрацию под ладонями? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту сейчас?

Произнесение звука «у» усиливает функцию двигательных и речевых центров мозга, способствует профилактике мышечной слабости и заболеваний органов слуха

Звук М

И.П. – произвольное

Взрослый. Сложим кисти рук в замок. Глубоко вдохнем и на выдохе закрытым ртом протяжно произнесем звук «м-м-м». Тянем его как можно дольше

Ощущения: При произнесении звука ты ощущал вибрацию под ладонями? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту сейчас?

Произнесение звука «м» положительно влияет на сосуды головного мозга, способствует преодолению психоэмоционального напряжения, дает ощущение покоя, улучшает память

МБДОУ МО г. Краснодар
Детский сад №209

Консультация для родителей Дыхательная гимнастика для детей



Составитель: учитель – логопед Каретникова З.П

Краснодар 2021 год.