

Звуковая гимнастика.

Большую помощь в оздоровительно-развивающей работе с детьми может оказать не только дыхательная, но и звуковая гимнастика. Учеными замечено, что при выполнении дыхания со звуком в организме происходят биохимические процессы: появляется ощущение теплоты во всем теле. «Звуки имеют вкус». Если в течение некоторого времени тянуть звук «о», то во рту появится кисловатый привкус, звук «а» дает ощущение сладости. Произносимый звук совместно с дыханием улучшает их работу, усиливает защитные реакции и положительно влияет на некоторые участки тела и головного мозга.

Формированию правильного дыхания могут помочь следующие звуки в сочетании с дыхательной гимнастикой.

Звук «а».

Стимулирует работу легких, трахеи и гортани. По окончании произнесения происходит углубление дыхания и увеличение потребления кислорода.

Исходное положение - произвольное. Кладем правую руку на голову, а левую – на грудь. Глубоко вдыхаем и на выдохе протяжно произносим звук «а-а-а»... Тянем звук как можно дольше.

Для наращивания объема выдыхаемого воздуха просим ребенка протянуть гласный звук, например, столько времени, сколько разматывается нитка или растягивается пружинка.

«Сердитый ежик» (звуки пф-фр)

Упражнение способствует мышечному расслаблению, стабилизирует состояние нервной системы.

Исходное положение – стоя.

- Представим, что мы превратились в ежика. Ежик бежал по лесу. Вдруг он заметил что-то подозрительное и остановился. Ежик свернулся в клубочек. Складываем руки перед грудью, обнимаем себя за плечи, опускаем голову и прижимаем к груди подбородок. Находясь в таком положении, со звуками «п-ф-ф» и «ф-р-р», произносимыми на одном дыхании, наклоняемся как можно ниже, не сгибая коленей и не отрывая ступней от пола. Вот и минула опасность. Ежик разворачивается и бежит дальше.

Ежа руками не возьмешь –

В клубок свернулся хитрый еж.

Колючий очень еж на вид,

На нас рассерженно фырчит:

«П-Ф-Ф, П-Ф-Ф, П-Ф-Ф,

Ф-р-р, ф-р-р, ф-р-р».

«Слоник» (звук ф) .

Упражнение способствует укреплению лицевых мышц.

Исходное положение произвольное.

- Представим, что мы превратились в доброго слоника, который решил умыться. «Набираем в хобот воду»: вытягиваем губы вперед и на вдохе имитируем всасывание воды. Задерживаем на несколько секунд дыхание и на выдохе «разбрызгиваем воду», выпуская через сжатые зубы воздух, произнося при этом звук «ф».

Я сегодня не скучал:

В хобот я воды набрал.

Если только захочу –

Всех водою окачу!

Для снятия нервного напряжения, повышения работоспособности ребенка помогут упражнения и произнесение следующих звуков.

Звук «ы».

Произнесение звука «ы» положительно влияет на общий тонус организма, снимает усталость, повышает работоспособность.

Исходное положение - произвольное.

- Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «ы-ы-ы... » Тянем его как можно дольше.

Звук «м».

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

Исходное положение произвольное.

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

Звуки «о-у-м».

Произнесение звуков в данном порядке положительно воздействует на все отделы головного мозга.

Исходное положение - произвольное.

- Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звуки в следующем порядке «о-о-у-у, м-м-м-м... » Тянем их как можно дольше.

Звук «в».

Произнесение звука «в» стабилизирует состояние нервной системы, а также головного и спинного мозга.

Исходное положение - произвольное.

- Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «в-в-в... » Тянем его как можно дольше.

Звук «ч».

Произнесение звука «ч» способствует профилактике бессонницы, а также положительно влияет на состояние организма в целом.

Исходное положение произвольное.

- Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «ч-ч-ч...» Тянем его как можно дольше.

«Гусь» (звук ш) .

Упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

Исходное положение – стоя, ноги вместе. Руки опущены.

- Представим, что мы превратились в гуся, гуляющего во дворе. Немного вытягиваем вперед шею, руки слегка расставляем и отводим их в стороны. Делаем глубокий вдох, а на выдохе наклоняемся вперед, вытягиваем шею и произносим: «ш-ш-ш...»

«Никого я не боюсь –

Я гусак отважный! »

«Ш-ш, - шипит сердито гусь. –

Уходите, я сержусь! »

)

Когда у детей наблюдается соматическая ослабленность, отклонения в нормальном функционировании внутренних органов рекомендуем упражнения и произнесение следующих звуков.

Звук «я».

Произнесение звука положительно влияет на нижнюю часть легких, сердце, печень, желудок, избавляет от боли, придает уверенность в собственных силах.

Исходное положение – произвольное.

- Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «я-я-я...» Тянем его как можно дольше.

Звук «и».

Произнесение звука очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы.

Исходное положение – произвольное.

- 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.

«Самолет» (звук У)

Упражнение способствует нормализации кровяного давления и улучшению работы почек.

Исходное положение – стоя. Руки вытянуты в стороны.

- Представим, что мы превратились в быстрый реактивный самолет. Наш самолет взлетает: со звуком «у-у...» не спеша передвигаемся, поочередно поднимая при выполнении виража «руки-крылья». Вот мы и в небе! Самолет набирает скорость: передвигаемся быстрее, чаще меняем положение «крыльев» - чем выше поднята одна из рук, тем выше произносим звук «у-у...» Пришло время возвращаться на землю. Идем на посадку: уменьшаем скорость движения, понижая при этом звук «у-у...» Останавливаемся, опускаем «крылья».

Самолет летит, как птица,

В синем небе серебрится.

А мотор гудит: «У-у-у,

Я пилоту помогу!»

Таким образом, дыхательная и звуковая гимнастика в своей взаимосвязи имеют большое значение в оздоровительно-развивающей работе с детьми дошкольного возраста. Рассматривая физиологическое дыхание как один из факторов здоровьесбережения ребенка, а речевое — как фундамент для формирования устной речи, мне удалось удовлетворить потребности детей в двигательной активности и различных формах деятельности, соответствующей их природе; сформировать развития дыхания в наиболее сжатые сроки и без ущерба для психофизического здоровья ребенка.

