

## **Консультация для родителей и воспитателей.**

### **Звуковая гимнастика Лобанова.**

#### **Разновидность дыхательной гимнастики.**

Гимнастика состоит из специальных упражнений, связанных с произнесением звуков и их сочетанием в определённой работе и строго определённым способом. Начинается гимнастика с обязательного выполнения 2 упражнений: **очистительного вдоха** – «**П, Ф, Т, Р**» и **закрытого стопа** «**МММ**».

При произнесении звуков вибрация голосовых связок передаётся на лёгкие, трахею, бронхи и от них на грудную клетку, эта вибрация действует на бронхи и тем самым способствует профилактике бронхита.

Для звуковой гимнастики характерны следующие особенности дыхания: **вдох** через нос (1-2 сек) пауза, активный **выдох** через рот (2-4 сек) пауза.

**Вдох** плавный, бесшумный, равномерный, глубокий. **Выдох** больше вдоха вдвое.

Звуковые упражнения нужно выполнять медленно, спокойно, без напряжения, каждый звук должен произноситься строго определённым образом, только тогда звуковая гимнастика даёт лечебный результат.

Гласные звуки произносятся в определённой последовательности – **У, О, А, Е, И**.

Согласные звуки произносятся в определённой последовательности – **Б, Д, Г, В, З**.

Согласные сонорные – **М, Н, Л, Р**.

Упражнения действуют подобно вибромассажу.

Для глухих звуков – **П, Т, К, Ф, С** – требуется наибольшая сила артикулярности, а значит, и наибольшее напряжение мышц грудной клетки и диафрагмы.

Согласный звук **Р** – дрожащий, может иметь от 1 до 14 вибраций при его произносимости: **Р, РР, РРР** и т. д.

Звукосочетания **С, Р** – эффективны при бронхиальной астме, астматическом бронхите.

Звук **Р** – произносится громко длинной волной – **Р – Р – Р**.

При болезнях сердца звук Р – произносится тихо, мягко, коротко.

Звуки – **Ж – М – З** – произносятся с жатыми губами.

Звук **К** – **КХ** – произносится губами.

Звук **К** – **КХ** – произносится широко открытым ртом с усилением на выдохе.

#### **Для эффективности звуковой гимнастики необходимо соблюдать следующие правила:**

1. Занятия по возможности проводить на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.
2. Одежда мягкая, свободная.
3. Проводят занятия до приёма пищи или через 1,5 – 2 часа после еды, лучше в утренние часы. В первые два занятия выполняются только 2 упражнения – «**ФФФ**», «**МММ**» – затем постепенно добавляются по 2 новых.

Проводят звуковую гимнастику 1 – 2 раза в день по 5 – 6 минут.  
Упражнения можно выполнять сидя, стоя, лёжа. Перед и после каждого упражнения делают **очистительный вдох** – ПФФ – выполняют тихо, губы сложены трубочкой. Вслед за – ПФФ – идёт 2-е обязательное упражнение – МММ.

1. ПФФ – МММ – ПФФ.
2. Гласные – У, О, А, Е, И – ПФФ.
3. Согласные – 1 – 4 – ПФФ
4. Звукосочетания 1 – МММ, 2,3,4 – ПФФ.

### **Очистительное дыхание.**

И. П: стоя. Глубоко **вдохните** носом. Прямые руки поднимите над головой, ладони можно соединить. Сделайте полный **выдох** (вдвое длиннее **вдоха**) через рот с произнесением «ХА», при этом резко наклониться вперёд и опустить руки. Движение напоминает рубку дров. Детям нужно сказать, что при **выдохе** они выбрасывают из себя недомогание, усталость, болезни.

И.П: Стоя. Поднять руки вверх, представить, что при **вдохе** через ладони в тело входят лучи солнца. При **выдохе** туловище наклонить вперёд, представить, что болезни покидают тело, оставляя внутри золотой свет солнца.

И.П: стоя. Глубоко **вдохните** носом. Представили, что пропустили воздух через грудную клетку в солнечное сплетение. **Выдох** через рот за три раза со звуковым сопровождением «С, З, Ж».

Упражнения составлены на основе древнейших оздоровительных систем, способствуют регуляции дыхательной и других функций организма, а также оказывают успокаивающее воздействие на Центральную Нервную Систему, снимают усталость. Мысленное представление тока дыхания развивает сосредоточенность. Нелегко представить образ дыхания: постарайтесь увидеть его в образе голубого ручейка. Направляя этот ручеек во время **выдоха** на напряжённые мышцы, вы поможете им расслабиться, снять напряжение.

### **Список литературы:**

1. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья».  
Александрова Е. Ю. Волгоград.: Учитель, 2006 год.

**Подготовила:  
инструктор по физической культуре,  
высшей квалификационной категории:  
САМАРИНА С. А.**