

БӨЛІМ: ЛОГОПЕДИЯ

**Ақтөбе облысы Ақтөбе қаласы Қалалық
психологиялық-медициналық педагогикалық
консультация КММ**ЖАРИЯЛАНДЫ
11.03.2018СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/25381/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Джумабаева Мамик

Тыныс алу жүйесі — сөйлеу тілдік жүйенің қуаттық негізі болып табылатындықтан, дұрыс тыныс алу сөйлеу тілін дамыту үшін өте маңызды. Тыныс алу дыбысты айтуға, артикуляция мен дауысты дамытуға әсер етеді. Тыныс алу жаттығулары диафрагмалық тыныс алуды жетілдіруге, сондай-ақ дем шығарудың ұзақтығы мен күшін дұрыс бөлуге көмектеседі.

Тыныс алу жаттығуларын жүргізу бойынша нұсқаулықтар

-Тыныс алу жаттығуын өткізер алдында жайдың шаңын сүртіп, желдетіледі, егер үйде ауаны ылғандыру құрылғысы болса, оны пайдаланады.

— Тыныс алу жаттығуларын кешкі немесе түскі тамақтан кейін жүргізуге болмайды. Жаттығуларды тамақтанған соңаз деген де бір сағат уақыт өткеннен кейін ғана немесе аш қарынға өткізген тиімді болады.

-Жаттығуды өткізгенде денені қыспайтын кең киім киген дұрыс болады.

-Жаттығуды орындаған кезде қол, мойын, кеуде бұлшық еттерінің ширықпауын қадағалау қажет.

— Мұрын арқылы ғана тыныстайды.

— Иығын көтермеу керек.

— Тыныс алғанда ұртының үрленбеуін қадағалау қажет (бастапқыда қолмен ұстап тұруға да болады).

— Жаттығуды көп рет қайталай беруге болмайды, одан баланың басы айналуы мүмкін.

Өз тыныс алуымызды бақылайық

Мақсаты: Балаларды өз тыныс алуын бақылауға үйрету. Оның тереңдігін, жиілігін және сол бойынша, өз ағзасының жағдайын анықтау.

Бастапқы қалып: — тұрып, отырып, жатып (өзіне қалай ыңғайлы)

Денені бос ұстау.

Толық тыныштық жағдайында балалар өз тыныс алуын тыңдайды және сол бойынша мыналарды анықтайды:

— ауа қалай және қайда барып жатыр және ауа қалай шығады.

— дем алып, дем шығаруды адамның қандай мүшесі орындайды. (іш, кеуде қуысы, иық немесе барлық дене мүшелері толқын тәрізді)

— қандай тыныс алу беткей (жеңіл) немесе терең.

— тыныс алу жиілігі қандай; дем алу мен дем шығау жиі немесе бірқалыпты белгілі бір жиілікпен.

— тыныш, дыбыссыз немесе шулы тыныс алу.

Балалар өз ағзасының жағдайын тыныс алу арқылы анықтай білу үшін, бұл жаттығуды белгілі бір дене жаттығуына дейін немесе одан кейін жүргізуге болады.

ТЫНЫС АЛУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ

«Қар»

Бөлмені қар басқан орманға айналдыру үшін балаға мақта, ұсақ қағаздар мен үлпілдіктерге үрлеуді ұсынады. Баланың ерні дөңгеленіп, сәл алға қарай шығып тұруы керек. Бұл жаттығуды орындағанда, ұртын үрлемеген дұрыс.

Қайықтар

Легенге су құйып, балаға легендегі жеңіл заттарға, мысалы, қағаз қайыққа үрлеуді ұсынады. «Кімнің қайығы алысқа жүзеді» деген жарыс ұйымдастыруға да болады. Бұл жаттығуды орындауға «киндер-сюрприздер» мен бахиланың бос сауыттарын да пайдалануға болады.

«Футбол»

Құрылыс материалдарынан қақпа жасайды, пинг-понгдың немесе қандай да болмасын

бір жеңіл шарикті алыңыз. Баламен бірге футбол ойнаңыз. Бала шарикті қақпаға кіргізетіндей етіп үрлеуге тиісті. Екі шарикті алып «Кім жылдам» ойынын да ұйымдастыруға болады.

«Сиқырлы көпіршіктер»

Балаға сабын көпіршіктерімен ойнауды ұсыныңыз. Оның өзі де сабын көпіршікгерін үрлей алады, ал егер олай болмаса, онда балаға қарай бағыттай отырып, өзіңіз үрлеңіз. Бұндай жағдайда көпіршіктер өзіне түспеуі үшін баланың үрлеуіне тура келеді.

«Сыбызғы»

Тілін жіңішкертіп алға қарай созады да тілінің ұшын шыны сауыттың (дәрі, дәрумен, иіссудың босаған құтысы жарайды, құтының аузы аса кең болмауы керек) аузына ептеп тигізеді. Ауаны құтыдан ысқырған дыбыс шығатындай етіп тілдің ұшына қарай үрлейді.

«Сырнай»

Балаға музыкант болуды ұсыныңыз, ол сырнайда ойнасын. Бұнда сіздің мақсатыныңыз баланы сырнайда ойнауды үйрету емес, оның әуеніне де назар аудармаңыз. Бұл жаттығуда баланың ауаны сырнай арқылы үрлеп шығаруы маңызды.

«Гүл дүкені»

Балаға әжесіне немесе апасына ең жақсы гүлді тандап алу үшін ойда елестеткен гүлді терең тыныс ала отырып иіскеуді ұсыныңыз. Бұл ойын үшін иістері әр түрлі сашелерді пайдалануға болады, бірақ олар шаң болмау керек және оларды мұрынға тым жақын әкелудің қажеті жоқ.

«Суға үрлеу»

Пластмассадан жасалған екі мөлдір стақан аласыз. Біреуіне шетіне дейін, екіншісіне аз ғана су құйылады. Балаға кою гельге арналған түтікшенің көмегімен суға үрлеуді ұсыныңыз. Бұл жаттығуда суы көп стақанға ақырындап, ал суы аз стақанға қатты үрлеуге болады. Бұл ойындағы баланың мақсаты суды төкпеу. Баланың зейінін міндетті түрде ақырын, қатты, көп, аз сөздеріне аудару керек. Ойынды түс туралы білімді бекіту үшін де пайдалануға болады. Бұл үшін түрлі түсті стақандар мен түтікшелерді алыңыз, балаға жасыл стақанға жасыл түтікше және т.б. арқылы үрлеуді ұсыныңыз.