

Павлодар облысының білім беру басқармасы,  
Павлодар ауданы білім беру бөлімінің  
«Кемеңгер ауылының «Аяла» сәбилер бақшасы» КМҚК

**Тыныс алу жаттығулар**  
**Ата-аналарға арналған кеңестер.**

Логопед. Сарсенова Д.С

## Тыныс алу жаттығулар

Сөйлеу кезінде пайда болатын тыныс алудың маңызына ерекше көңіл бөлген жөн. Сөзіміз түсінікті болуы үшін қарапайым тәжірибе жасап көрейік: алақаныңызды ауызыңызға жақындатыңыз және кез келген бір дыбысты айтыңыз. Сіз ауа ағымы алақаныңызға тигенін сезесіз. Тыныс алып дем шығарғанда дыбыс шығады, ал дыбыстар тілдік ағымға қосылады, бірнеше дыбыстан сөз, әрі қарай сөйлем туындайды және осының бәрін анық не көмескі, жәй не қатты айтуға болады. Демек, айтылған сөз дәлдігі, тазалығы және әсерлілігі тілдік тыныс алуға байланысты. Сондықтан да тілдік тыныс алуды басқара білуге үйрету қажет. Осы орайда тыныс алу гимнастикасы бойынша арнайы жаттығуларды ұсынуға болады.

Тыныс алу жаттығуларының мақсаты баланың тілдік тыныс алуын дамыту. Алғашқы жаттығулар дене бітімін дұрыс қалыптастыруға бағытталады: тілдік тыныс алу өз жолында бұлшықет кедергілеріне, қыспаққа түспеуі тиіс. Егер біз иық және мойын бұлшықеттеріне қысым түсірмей, басымызды тік және еркін ұстап, дұрыс тұрсақ, онда еркін тыныс алып, сөйлей аламыз. Сондықтан да ең алдымен сымбаттылық әліппесіне көңіл бөліңіз.

Балалар тілдік тыныс алу барысында дем алудың қысқа, дем шығарудың ұзағырақ боларын түсінуі тиіс. Бірқатар жаттығулар тілдік тыныс алуды ретке келтіруге көмектеседі: сөзді, сөйлемді дұрыс айту үшін ауаны үнемді «шығындауға», үзіліс кезінде жұмсақ, естіртпей ауа «жинауға», жеңіл, әрі шынайы тыныс алуға үйретеді. Осы жаттығулардың негізі – тыныс алуды реттеу, яғни дем жұтып, дем шығаруды дұрыс кезектестіре білу, ерікті түрде ақырын дем шығара білу.

Алдымен дұрыс дем алу және дем шығаруға үйретеміз:

мұрынмен дем не ауа жұту – ауыз арқылы дем шығару, қысқа терең дем алу – ақырындап дем шығару, ақырын терең дем алу – қысқа шұғыл дем шығару

Тыныс алу жаттығуларын жақсылап желдетілген бөлмеде және сабақтың бастапқы сәтінде өткізген жөн. Балалар тұрып, қымсынбай-қысылмай денесін тік ұстайды. Жаттығуларды орындау үшін ауаны мұрын арқылы жинап, ал шығарғанда алдымен беске дейін (хормен) санаймыз, кейін біртіндеп (сабақтан сабаққа, жаттығудан жаттығуға көшкенде) санауды онға дейін ұлғайтамыз. Кері санауға да болады.

Егер тыныс алу жаттығулары ойын элементінен тұратын болса (яғни, жеңімпаз анықталса), онда жаттығу жүргізушінің (логопед ғана емес, жаттығудың орындалуын дұрыс түсінген бала да жүргізуші болады) белгісімен орындалады. Логопед балалармен бірге жаттығуды бір мезетте бастауы үшін қолданылатын белгілерді (жаттығудың басталуы – жүрісі - аяқталуы) алдын-ала келісіп алады.

«Ағаш шабушы» (бұлшықет қысымын жою) Бастапқы қалып: аяқтарыңды иық тұсына қойып, қолды бос жіберіңдер. Екі қолдарыңмен «балтаны» ұстап, оны бастан асыра жоғары көтеріп, бірмезетте жеңіл және терең дем алып, алға қарай тез иіліп, қолды төмен түсіріңдер де (балтамен ұру), ауыз арқылы қысқа толық дем шығарыңдар. Қолымызды көтеріп (тыныс аламыз), түзу тұрамыз және қайтадан ағашты балтамен ұрамыз (шабамыз).

Шаршасақ, дем алайық» - бастапқы қалып: аяқтарыңды иық тұсына қойып, қолды бос жіберіңдер. Аяқтың ұшымен көтеріліп, қолымызды қатар көтеріп – тыныс аламыз. Босаңсыған денемізді төмен бос жібереміз де, түзуленбей-ақ, үш рет: «ох-ох-ох»деп қалған ауаны шығарамыз.

**Тыныс алу жаттығулары:**

**Гүлдерді иіскейік.** Балалар біз өзімізді гүлдер бағында жүрміз деп елестетейік. Гүлдер әдемі және хош иісті болады. Кәне, гүлдерді иіскеп көрейікші. Тамаша! Жаттығу 2-3 рет қайталанады.

**Ғарышкерлер.** Логопед: Сендер өздеріңді ұшқыш ғарышкер-лерміз деп есептеңдер. Зымыран әуе кемесін ұшыруға аз қалды. 10-нан 1-ге дейін санап үлгеруге жетерлік тыныстап дем жинаймыз, қаттырақ, әрі анық «Жібер» деген сөзді айтамыз да, дем шығарамыз.

Егер кімде-кімге ауа жетпесе, ол өз орнына отырады. Сонымен, мұрын арқылы ауа жинаймыз не жұтамыз ..... Уақытты санауды бастаймыз: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Жібер! Жаттығу 3-4 рет орындалады.

**Көбелекті ұшырамыз.** Логопед алдын-ала түрлі-түсті қағаздан кішігірім көбелектер үлгісін дайындайды да, оны жіпке бекітеді. Содан соң балаларға таратып беріп, бұл жаттығудың қалай орындалатынын түсіндіреді. Балалар жіп ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, көбелекті ерін деңгейінде ұстайды. Сол мезетте мұрын арқылы ауа жұтып, ауа ағымын көбелекке қарай, оны «ұшыру» үшін бағыттайды. Жаттығу 1-2 рет қайталанады. Осы жаттығуды жіпке ілінген «ақшақарларды» да қолданып орындауға болады.

**Ыстық сүт (шәй) ішейік.** Біз сүтті өте ыстық болғандықтан бірден іше алмаймыз. Сондықтан оны тез суыту үшін көпіршіктерін (бетіндегі қаймағын) итере үрлеп ішеміз. Кәне, ыстық сүтті үрлейік. Жаттығу 2-3 рет қайталанады.

**Футбол ойнаймыз.** Балалар екі тең, жұп топқа бөлінеді де, үстелдің екі қарсы бетіне отырады. Алаңның ортасына – үстелге – кішігірім мақта бөлігі (доп орнына) қойылады. Балалар кезекпен допты үрлеп, қарсыласының қақпасына кіргізуге тырысады. Қақпа шекарасын қарындаштың көмегімен не басқа да тәсілдермен белгілеуге болады. Кім көп доп енгізсе, сол жеңімпаз атанады. Балалар 1 мин. ойнайды.

**Сабын көпіршігін ұшырайық.** Бұл жаттығу алдыңғы 3-жаттығуға ұқсас. Сабын көпіршігін елестетіп, болмаса, дайын сабын көпіршігін қолдануға болады. Жаттығу 3-4 рет орындалады.

**Қолымызды жылытайық.** Балалар, біз қыс мезгілінде далаға ойнағанды жақсы көреміз. Бірақ қолғап кимесек қолымыз тоңып қалады. Міне, міне, қолымыз тоңып қалды, ендеше қолымызды өз демімізбен жылытайық. Қане, қане, қолың тоңса, деміңмен жылыт! Бұл жаттығу 4-5 рет қайталанады.