

УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

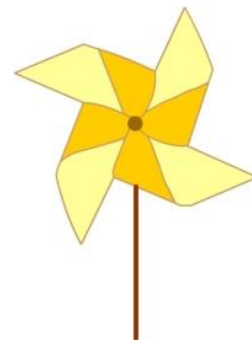
Развивая правильную речь, обязательно нужно научить детей правильному дыханию - энергетической основы нашей речи.

Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Особое значение оно имеет для детей с речевыми нарушениями. Работу над коротким вдохом и длинным речевым выдохом начинается с упражнений, направленных на координацию ротового и носового дыхания.

Дыхательные упражнения:

- Вдох и выдох носом.
Вдох носом, выдох ртом.
Вдох ртом, выдох носом.
Вдох и выдох ртом.
- Упражнение «**Хомячок**» - пошмыгать носом, рот закрыт.
- Упражнение «**Собачке жарко**».

При этих упражнениях нужно чувствовать движения стенки живота.



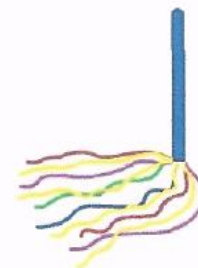
С помощью следующих упражнений развивается длительный выдох.

- Упражнение «**Согреть руки**» - выдох со звуком х-х-хо.
- Упражнение «**Остудить воду**» - выдох со звуком ср-ср-ср.
- Упражнение «**Бабочка**» - сдувать бабочку на ниточке с цветка.
Бабочка на цветке сидела,
Ветер дунул - улетела.

Можно подуть на ватку, полоски бумаги.



- Упражнение «**Лодочки**» - дуть на лодочки из пенопласта.
- Упражнение «**Футбол**» - дуть через соломинку на горошину, стараясь попасть в ворота.
- Упражнение «**Подводная лодка**» - пускать через соломинку воздух в стакане воды. Нужно следить, чтобы выдох был полным, т.е. не прерывался для небольшого вдоха.



Следующие упражнения развивают не только направленную воздушную струю, но и укрепляют язычные мышцы, что очень важно для постановки звуков.

- Упражнение «**Фокус**» - язык чашечкой, сдувать вытку с носа.

- Упражнение «Забей гол»- плавный выдох, губы трубочкой;

плавный выдох,
губы в улыбке;
плавный выдох,
язык лопаткой;
язык лопаткой,
выдох толчками.



Для углубленного вдоха детям предлагается **«нюхать цветок»**, узнать **по запаху фрукт или овощ с закрытыми глазами**. Во время вдоха нужно следить, чтобы голова была приподнята, шея выпрямлена, плечи не поднимались.

- Более сложное упражнение. Представить, что живот - воздушный шарик, заполняем его воздухом через нос, выпускаем воздух медленно и долго через нос, живот втягиваем. Левая рука на животе, правая на груди, при вдохе живот надувается, грудная клетка и плечи не поднимаются.



Это диафрагмальное дыхание, т.е. дыхание животом, - самое правильное и самое полезное. Оно способствует насыщению и увеличению скорости кровотока, доставляющего кислород и питательные вещества ЦНС. Используя этот тип дыхания, мы постоянно тренируем важные функции организма: сердечную, нервную, иммунные системы, что в свою очередь снимает психическое напряжение, поднимает настроение, укрепляет здоровье, увеличивает внимание, мышление. При таком благополучном состоянии все коррекционные процессы пойдут быстрее. Попробуйте подышать дома с ребенком лежа - для лучшего расслабления, на живот можно положить игрушку или лодочку из бумаги и наблюдать, как она качается по «волнам». Упражняясь 5-10 мин с перерывами по 1 мин каждый день, вы заметите, что ребенок быстрее засыпает, становится спокойнее. Такое дыхание учит человека расслабляться, быстро восстанавливать свои силы. Оно полезно не только детям с нарушениями речи, но и взрослым, которые испытывают физические нагрузки, стресс, перенапряжение, часто болеют простудными заболеваниями.

Перед проведением дыхательной гимнастики в помещении необходимо вытереть пыль, проветрить его, воспользоваться увлажнителем воздуха.

Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после еды. Между занятиями и последним приемом пищи должен пройти хотя бы час. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.