

О правильном дыхании.

Дышать надо через нос. Казалось бы, нет правила проще. Но при обследовании учеников с нарушением речи выявляется, что более чем у половины детей нарушено носовое дыхание (аденоиды, хронический ринит и т.д.).

Чтобы выработать правильное речевое дыхание, а оно отличается от физиологического, поможет дыхательная гимнастика.

Гимнастика полезна для жизнеобеспечения организма и работы мозга.

Дыхательные упражнения просто необходимы детям, имеющим нарушение речи.

Дыхательные упражнения:

- укрепляют мышцы живота
- осуществляют массаж внутренних органов
- формируют речевое дыхание

Дыхательная гимнастика должна осваиваться постепенно. Иначе, если начать сразу очень интенсивно заниматься, то у детей может быть головокружение и другие неприятные ощущения при гипервентиляции легких.

Правила выполнения комплекса дыхательной гимнастики:

- Дыхание должно быть с удовольствием.

- Положительные эмоции — залог успеха. Выполнять нужно упражнения до тех пор, пока будет приятно.

- Обязательно делать вдох носом
- Концентрация внимания на упражнении повышает его действие. Дыхание более медленное необходимо, чтобы насытить организм кислородом.
- Заниматься в хорошо проветренном помещении в удобной одежде.

Дыхательная гимнастика

Цель - научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям.

Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице - вдох. Вдох-левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.

1. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

2. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м - м - м - м»), одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

3. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г - м - м - м»), на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.

4. «Насос»

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы

И.П.-основная стойка

1-наклон туловища в сторону (вдох)

2-руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох) 5 раз

5. «Часики»

Часики вперёд идут, за собою нас ведут.

1-взмах руками вперёд-тик (вдох)

2-взмах руками назад-так (выдох) 5 раз

6.»Ёжик»

Ёжик добрый, не колючий,

Посмотри вокруг получше.

1-поворот головы вправо-короткий шумный вдох носом.

2-поворот головы влево-выдох через полуоткрытый рот.

7.«Ветер»

Сильный ветерок подул,

Слёзки с наших щёчек сдул.

И.п.-основная стойка. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1-сделать полный вдох, выпячивая живот.

2-задержать дыхание на 3-4 сек.

С силой выпустить воздух.

Формирование речевого дыхания

Желаю Вам, успехов в занятиях, радости в общении!