

Учимся правильно дышать. Консультация учителя-логопеда.

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:

= ВДОХ И ВЫДОХ НОСОМ.

= ВДОХ НОСОМ, ВЫДОХ РТОМ.

= ВДОХ РТОМ, ВЫДОХ НОСОМ.

= ВДОХ И ВЫДОХ РТОМ.

1. Упражнение «Хомячок» - пошмыгать носом, рот закрыт.

2. Упражнение «Собачке жарко».

♦ При этих упражнениях нужно чувствовать движения стенки живота.

• С помощью следующих упражнений развивается длительный выдох:

1. Упражнение «Согреть руки» - выдох со звуком х-х-хо.

2. Упражнение «Остудить воду» - выдох со звуком ф-ф-ф.

3. Упражнение «Бабочка» - сдувать бабочку на нитке с цветка.

Бабочка на цветке сидела,

Ветер дунул – улетела.

Можно подуть на ватку, полоски бумаги.

4. Упражнение «Лодочки» - дуть на лодочку из пенопласта.

5. Упражнение «Футбол» - дуть через соломинку на горошину, стараясь попасть в ворота.

6. 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.

1. Упражнение «Фокус» - язык чашечкой, сдувать ватку с носа.

2. Упражнение «Забей гол» - Плавный выдох, губы трубочкой.

- Плавный выдох, губы в улыбке.

- Плавный выдох, язык лопаткой.

- Язык лопаткой, выдох толчками.

Для углублённого вдоха детям предлагается «понюхать цветок», «узнать по запаху овощ или фрукт» (закрытыми глазами).

♥ Во время вдоха нужно следить, чтобы голова была приподнята, шея выпрямлена, плечи не поднимались.

Самое правильное и самое полезное – диафрагмальное дыхание, т. е. дыхание животом.

Оно способствует насыщению и увеличению скорости кровотока, доставляющего кислород и питательные вещества ЦНС.

Используя этот тип дыхания, мы, по сути, постоянно тренируем важные функции организма: сердечную, нервную, иммунные системы, что в свою очередь снимает психическое напряжение, поднимает настроение, укрепляет здоровье, увеличивает внимание, мышление.

Дышать можно и лёжа- для лучшего расслабления, на живот можно положить игрушку или лодочку из бумаги и наблюдать, как она качается по «волнам».

Упражняться 5-10 минут с перерывами по 1 мин каждый день.

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 приёмом 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.

Подготовила учитель-логопед Соломина С.А.

по материалам статьи «Коррекционные приёмы формирования правильной речи». Журнал «Логопед» №1/2009.