

«Правильное дыхание – правильная речь»



Как известно, произнесение большинства звуков русского языка требует направленной воздушной струи. Развивая правильную речь, обязательно нужно научить детей правильному дыханию – энергетической основе нашей речи. Особое значение дыхание имеет для детей с речевыми нарушениями. Работу над коротким вдохом и длительным речевым выдохом начинаем с упражнений, направленных на координацию ротового и носового дыхания:

Упражнение «Хомячок» - пошмыгать носом, рот закрыт.

Упражнение «Собачке жарко» - частые вдохи-выдохи ртом. При выполнении этих упражнений необходимо контролировать ладонью движения стенки живота.

Воспитанию активного выдоха способствуют следующие упражнения: Надувать резиновые игрушки и шарики. Играть на губных инструментах. Пускать мыльные пузыри.

Упражнение «Лодочка» - дуть на лодочку из пенопласта.

Упражнение «Футбол» - дуть через соломинку на горошину, приводя ее в движение.

Упражнение «Буря в стакане» - через соломинку дуть в стакан с водой.

При выполнении этих упражнений необходимо следить, чтобы выдох был полным, то есть не прерывался для небольшого вдоха.

Для развития углубленного вдоха детям предлагается: «Понюхать цветок» Узнать по запаху фрукт или овощ с закрытыми глазами. Во время этих упражнений необходимо следить, чтобы голова была приподнята, шея выпрямлена, плечи не поднимались.

Следующие упражнения не только развивают направленную воздушную струю, но и укрепляют мышцы языка, что очень важно при постановке звуков.

Упражнение «Фокус» - сдувать ватку с носа. Язык в форме чашечки, дуть вверх, сдувая ватку с носа.

Упражнение «Загнуть мяч в ворота» - плавный выдох через губы трубочкой -

Плавный выдох, держа губы в улыбке - Плавный выдох, удерживая язык лопаточкой - Выдох толчками, удерживая язык лопаточкой.

Очень важное упражнение для развития диафрагмального дыхания.

Инструкция: представьте, что живот – это воздушный шарик. Заполняем его воздухом через нос, живот выпячивается. Выпускаем воздух медленно и долго через нос, живот втягиваем. При выполнении этого упражнения левая рука лежит на животе, правая – на груди. Живот надувается, а грудная клетка и плечи не поднимаются.



Диафрагмальное дыхание, то есть дыхание животом, - самое правильное и самое полезное. Попробуйте подышать с ребенком дома, лежа на спине – для лучшего расслабления. На живот можно положить игрушку лодочку из бумаги и наблюдать, как она качается по «волнам». Упражняйтесь 5-10 минут с перерывами по 1 минуте

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 людям, испытывающим физические нагрузки, стресс, напряжение, часто болеют простудными заболеваниями.