

«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. Дыхание имеет особое значение для детей с речевыми нарушениями. Работу над коротким вдохом и длительным речевым выходом начинаем с упражнений, направленных на координацию ротового и носового дыхания:

Вдох и выдох носом.

Вдох носом – выдох ртом (если выдох совершается через рот и нос одновременно, нужно зажать нос пальцами)

Вдох ртом – выдох носом.

Вдох и выдох ртом.

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

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

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 «Загнать мяч в ворота»

-Плавный выдох через губы трубочкой

-Плавный выдох, держа губы в улыбке

-Плавный выдох, удерживая язык лопаточкой

- Выдох толчками, удерживая язык лопаточкой

Диафрагмальное дыхание, то есть дыхание животом, - самое правильное и самое полезное. Попробуйте подышать с ребёнком дома, лёжа на спине – для лучшего расслабления. На живот можно положить игрушку лодочку из бумаги и наблюдать, как она качается по « волнам». 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.