

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приёмом пищи прошёл хотя бы час, ещё лучше, если занятия проводятся натощак.

3. Упражнение рекомендуется проводить в свободной одежде, которая не стесняет движения.

4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.



Приятной игры с
вашими
малышами!



ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ!

Составители:
учителя-дефектологи
Рогович Е.Ю.
Седько С.Н.



Для правильного произношения звуков недостаточно тренировать произносительные органы; нужно ещё научить ребёнка правильно дышать. Речевое дыхание отличается от физиологического. Когда мы говорим, нам нужно произносить части фраз или целые фразы на одном выдохе – поэтому выдох при речи должен быть длиннее вдоха. Но паузы между отрезками речи, которые приходится делать при вдохе, не должны быть слишком продолжительными – ведь тогда речь будет несвязной, отрывистой. Кроме того, вдох при речи должен быть не только более коротким, но и более быстрым и интенсивным, глубоким, а это удобно делать через рот. Вот почему, разговаривая, мы дышим ртом – носом неудобно вдыхать быстро и глубоко – носовые ходы узкие и достаточно протяжённые.

Дыхательные упражнения очень полезны, к тому же выполняет их ребёнок с интересом, поскольку их можно обыграть. Каждое упражнение на дыхание выполняют не более 2-3 раз.



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Надуть щёки и удержать набранный воздух.
- Надуть щёки и резко надавить на них пальцами (воздух выпустить сквозь губы).
- «Полоскать» воздухом рот, перекачивая его за надутыми щеками.
- Легко дуть на перо, лежащее на столе.
- Дуть на ватку, лежащую на гладкой поверхности, чтобы ватка двигалась.
- Дуть на лист бумаги, постепенно отдаляя его от губ.
- Дуть на конфетти, чтобы оно взлетало и опускалось на поверхность.
- На выдохе медленно произносить гласные.
- Дуть на свечу, чтобы пламя мерцало.
- Дуть на лёгкие пластиковые или бумажные игрушки, плавающие на воде.
- Дуть в воду через трубочку, следя за появляющимися пузырьками воздуха.
- Пускать мыльные пузыри.
- Дуть на свечку при высунутом языке и задуть её.
- Сдувать с кончика языка бумажку, кусочек бинта или ваты.
- Дуть на бутылочку с высунутым языком.

УПРАЖНЕНИЯ



«Кораблики». Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Набираем воздух через нос (животик надувается), выдыхаем через рот (сдувается).

«Игрушки». Дудочки, трубочки помогают формировать сильную струю воздуха. «Султанчик», «Сдуй ватку», «Забей гол». Могут выполняться с высунутым и сложенным в трубочку языком, чтобы воздух проходил посередине языка. Вдыхаем через рот – выдох через рот, не поднимая плеч.

«Буль – бульки», «Шторм в стакане». Возьмите 2 прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребёнку поиграть в «буль-бульки» с помощью трубочек для коктейля. В стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – сильно. Задача ребенка так играть, чтобы не пролить воду.

«Цветочный магазин». Предложите ребёнку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов и нельзя подносить их слишком близко к носу.

