

Дыхательная гимнастика



Знаем ли мы свой организм? Умеем ли пользоваться им во благо себе?

Ответ на этот вопрос ясен. Плохо знаем или вовсе не знаем. А главное, не умеем использовать его безграничные возможности.

Красивый, звучный голос, четкая безукоризненная дикция, правильное литературное произношение – свидетельство интеллекта. Психического и физического здоровья ребенка.

Здоровый голос – это прежде всего верно построенное дыхание.

А вот умеем ли мы дышать? И как дышат наши дети?

Как правило – безграмотно. Отсюда и заболевания верхних дыхательных путей, тихие глухие голоса, «каша во рту», неуверенность в себе, робость – одним словом целый комплекс проблем, которые мешают становлению, развитию личности.

Выполнение дыхательных упражнений не только влияет на формирование правильного речевого дыхания, но и способствует профилактике заболеваний ЛОР-органов.

Профилактика заболеваний ЛОР-органов: острый и хронический ринит, риносинусит, искривление носовой перегородки, полипы носовой полости, увеличение аденоидов и т.д. – важнейший компонент работы по развитию звукопроизношения дошкольников.

Очень часто причиной нарушений звукопроизношения являются именно эти заболевания. Они затрудняют процесс речевого дыхания, меняют интонацию голоса, вызывают изменения в строении языка, прикуса, неба. Так, например: хронический ринит приводит к постоянной заложенности носа, затрудняет дыхание. Со временем ребенок привыкает дышать ртом, в следствии чего у него может увеличиться размер языка, что приводит к возникновению интердентального(межзубного) сигматизма.

***Итак, учитесь правильно дышать для того, чтобы правильно говорить.
Учите этому своих детей!***

Предлагаю азбуку здорового дыхания – уроки специализированной дыхательной гимнастики.

Урок первый учим детей дышать носом

Овладевая азбукой дыхания, всегда следует начинать с воспитания навыков носового дыхания.

Нос – своеобразный защитный фильтр, который препятствует попаданию в легкие микробов. Дети, не умеющие дышать носом, чаще болеют ангиной, гриппом, бронхиальной астмой.

Такие дети отстают в речевом и умственном развитии от своих сверстников, а их голос становится глухим и гнусавым. Для нормализации носового дыхания следует заниматься специализированной дыхательной гимнастикой и массажем. **Такие «уроки» следует проводить с детьми после консультации врача- ларинголога.**

Упражнения:

1. Погладить нос (боковые части) от кончика к переносице и сделать вдох. На выдохе постукивать по ноздрям. Повторить 5 раз.
2. На вдохе оказывать сопротивление воздуху, легко постукивая по крыльям носа, выдох носом свободный. Повторить 5 раз.
3. Поглаживать нос и его придаточные пазухи – вдох, выдох носом свободный. Повторить 5 раз.
4. Сделать «курносый нос», потряхивая кончик носа указательным пальцем – вдох, выдох свободный. Повторить 5 раз.
5. Закрыть левую ноздрю указательным пальцем и вдохнуть через правую и наоборот. Повторить 5 раз.
6. Нормализовать носовое дыхание помогает массаж ушных раковин.

Методика точечного массажа такова: указательным или средним пальцем надо легко надавить на точку и круговыми движениями массировать восемь-девять раз(3-6 сек.)по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Не забывайте проветривать помещение перед уроками дыхания и мыть руки перед массажем!

Урок второй

учим детей смешанному дыханию

Задачи упражнений: выявить лучшие качества голоса, профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

Упражнения:

1. «Трубочка» - и.п.(исходное положение) стоя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх – вдох, на медленном выдохе произносить :П-Ф-Ф-Ф-Ф, по окончании вдох. Повторить 5 раз.
2. «Каланча»- и.п. стоя, руки разведены – вдох, опуская руки, произносить звук С-С-С-С-С. Повторить 5 раз.
3. «Рубка дров»- и.п. стоя, руки над головой: сложены в замок – вдох. На выдохе наклон вперед со звуками У-Х-Х-Х-Х, как бы имитируя удар топором. Повторить 5 раз.
4. «Свисток» - и.п. сидя, в одной руке стакан с водой, а в другой пластмассовая трубочка, сделать вдох, выдохнуть в воду через трубочку со звуком У-У-У-У. Повторить 3 раза.
5. «Дышим животом» - и.п. стоя, руки за спиной, свободный вдох и выдох носом . Повторить 3 раз.
6. И.п. – стоя, руки за головой, произносим рифмованный текст:
Юра Гарин очень рад(вдох)
Юре нравится парад(вдох)
О ракетах на параде
Он рассказывает Наде (вдох).

Урок третий

учим детей фонационной (звуковой) гимнастике

Упражнения:

1. Произносить протяжно звук М-М-М-М, одновременно легко постукивая кончиками пальцев по ноздрям, Повторить 3 раза.

2. Произносить звуки М,Н,Л, массируя биологически активные точки: переносица, точки у крыльев носа.

3. Произносить звуки М,Н,Л,Р, массируя биологически активные точки: уголки губ, под носом, на подбородке.

4. Протяжно произносить МАММММ, МЭМММММ, МОММММ, делая наклон вперед(голова, шея, плечи без напряжения), вернувшись в исходное положение , прочитайте текст, проверив звучание голоса:

У Верки вертушки во рту две ватрушки.

5. Произносить НАНН, НЭННН, НОНН, одновременно поворачивая голову влево-вправо, вверх-вниз, вернувшись в исходное положение, прочитайте текст, проверив звучание голоса:

Дали Алику рогалик,

Алик дал рогалик Алле.

Алла Алика ругала,

И рогалик ела Алла.

6. «Звуковая муфта» - вращать пальцы одной руки в кулаке другой руки и при этом произносить звуки М,Н,В,З,Ж. Повторить 5 раз.

Не забывайте проветривать помещение перед уроками дыхания, мыть руки перед массажем!

Упражнения дыхательной гимнастики проводятся ежедневно в течение 5-10 минут в хорошо проветриваемом помещении. Их можно использовать как физкультминутки в процессе логопедического занятия или как его часть, направленную на развитие речевого дыхания.

Желаю успехов!