

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ДЫХАНИЕ- ОСНОВА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.

Дыхание оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, производит массаж брюшной полости, способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Оно успокаивает и способствует концентрации внимания.

У детей в норме, с физиологическим дыханием, формируется речевое дыхание. В чём отличие речевого дыхания от обычного?

Физиологическое дыхание непроизвольное, вдох выдох осуществляются через нос, они короткие и одинаковые по продолжительности.

Речевое дыхание- это управляемый процесс, в нем вдох осуществляется через рот и нос, а процесс выдоха идет через рот, вдох значительно короче выдоха.

Для речи обычного дыхания не хватает.

Речевое дыхание - основной источник энергии преобразования звучащей речи. Правильное речевое дыхание обеспечивает:

- нормальное голосообразование

- четкое звукообразование

- создает условия для поддержания нормальной громкости, плавности, интонационной выразительности, четкое соблюдение пауз.

Развитие речевого дыхания- один из важнейших этапов коррекционной работы и проводится на протяжении всей работы с ребенком. Начинать работу необходимо с выработки сильного, длительного, ротового выдоха.

Для решения этой задачи я использую различные игры и упражнения.

И.п.: стоя (сидя на стуле). 1 — вдох и выдох через нос; 2 — вдох через нос, выдох через рот; 3 — вдох через рот, выдох через нос; 4 — вдох и выдох через левую половину носа, затем через правую (попеременно); 5 вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно); 6 — вдох через нос, удлиненный выдох через нос с усилением в конце; 7 — вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы; 8 — вдох через нос, выдох через нос толчками (диафрагмальный).

Послушаем свое дыхание

И.п.: стоя (сидя, лежа). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе;

- какое дыхание: поверхностное или глубокое;

- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно, с определенным интервалом (паузой);

— дыхание тихое, неслышное или шумное.

Дышим тихо, спокойно и плавно

И.п.: стоя (сидя, лежа). Если сидя, спина ровная, глаза закрыты. 1 — медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет; 2 — плавный выдох через нос. Повторить 5—10 раз. Упражнение выполнять бесшумно, плавно, так, чтобы подставленная ладонь не ощущала струю воздуха.

Подыши одной ноздрей

И.п.: сидя (стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено). 1 — правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки; 2 — левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох; 3 — как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки — через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». Повторить 3—4 раза.

Воздушный шар

И.п.: лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. 1 — ладони лежат на животе; 2 — медленный плавный вдох, без каких-либо усилий живот медленно поднимается вверх и раздувается, как воздушный шар; 3 — медленный плавный выдох, живот медленно втягивается к спине. Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх

И.п.: лежа (сидя, стоя). 1 — одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах; 2 — выполнить вдох и выдох со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей. Повторить 4—8 раз.

Ветер

И.п.: лежа (сидя, стоя). Туловище расслаблено. 1 — сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки; 2 — задержать дыхание на 3—4 с; 3 — сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3—4 раза.