

Развитие речевого дыхания как средство укрепления здоровья

Развитие речевого дыхания — важнейший раздел в системе коррекционной работы практически при любой речевой патологии: заиканий, дизартрии, ринолалии, нарушениях голоса, дислалии. И хотя при каждом речевом нарушении имеется своя специфика деятельности, общим является выработка навыков плавного, длительного, целенаправленного выдоха. Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков.

Занятия, направленные на развитие речевого дыхания, с детьми дошкольного возраста проводятся в игровой форме с целью активизации их мыслительной деятельности, развития мелодико-интонационной стороны речи, закрепления лексических тем и грамматических категорий и для стимуляции интереса к занятиям.

Дыхательные упражнения улучшают осанку, стимулируют движения диафрагмы, улучшают кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой систем, являются средством профилактики ОРВИ.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

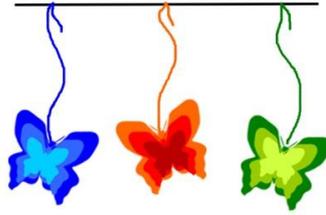
- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

Важно не переусердствовать! Достаточно 3-5 повторений. Многократное повторение таких упражнений может привести к головокружению.

Некоторые дыхательные упражнения

- Вдох и выдох через нос.
- Вдох носом, выдох ртом.
- Вдох ртом, выдох носом.
- Вдох и выдох через левую ноздрю. Затем – через правую.
- Вдох через левую ноздрю, выдох через правую.
- Вдох через правую ноздрю, выдох через левую.
- Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.

«**Бабочка**». Вырезать из бумаги одну или несколько бабочек. К каждой бабочке привязать нитку и прикрепить так, чтобы бабочки висели на уровне лица ребенка. Взрослый и ребенок произносят приговорку:



Бабочка-коробочка,
Полети на облачко,
Там твои детки –
На березовой ветке!

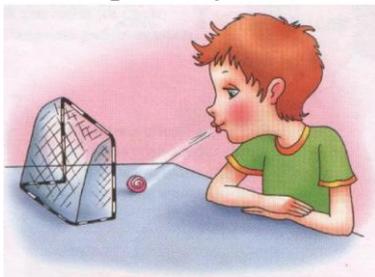
Затем взрослый предлагает малышу подуть на бабочку, «чтобы она полетела». Ребенок делает длительный плавный выдох.

«**Снегопад**». Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объясните ребенку, что явление, когда идет снег, называют снегопад. Предложите ему устроить снегопад у себя дома. Положите «снежинку» на ладошку ребенку. Пусть он правильно сдует ее.



Снег, снег кружится,
Белая вся улица!
Собрались мы в кружок,
Завертелись, как снежок.

«**Футбол**». Из кусочка ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота – два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол», вата должна оказаться среди кубиков.



При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать следующие условия:

- не переутомлять ребёнка, т.е. строго дозировать количество и темп проведения упражнений;
- следить, чтобы грудь не переполнялась воздухом, чтобы ребёнок не напрягал плечи, шею;
- все дыхательные упражнения должны проводиться до еды в хорошо проветренном помещении.