

Развитие речевого дыхания

Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность.



НАДУВАЕМ ВОЗДУШНЫЙ ШАР

И.п.: ноги вместе, руки свободно.

Набрать ртом воздух и (сделать глубокий вдох), короткими выдохами "выдуваем", "как будто надуваем шар" (5раз) - и длинный выдох (сдули шар).

Дозировка: 2 – 3 раза.



«Буря в стакане»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

В стакан, наполовину наполненный водой, опустите трубочку для коктейля и подуйте – пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Затем предложите ребёнку подуть в трубочку. Если сильно дуть, то получится буря.



Примечание: вдох делаем носом, выдох в «трубочку»

«Забей гол»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ, развитие мышц языка.

Подготовьте ворота (можно использовать небольшую коробочку, или поставить кубики) и ватный шарик (это будет мячик). Предложите ребёнку забить этим мячиком гол в ворота. Следим за дыханием: вдох через нос – выдох через рот, не поднимая плеч. Это упражнение можно выполнять с высунутым или свёрнутым в трубочку языком, чтобы воздух проходил посередине языка.

Также можно использовать трубочку и шарик для пинг-понга.





«Загони мяч»

Вытяни губы трубочкой и с силой дуй на ватный шарик на столе, стараясь загнать его в «ворота» (между двумя карандашами).

«Фокус»

1. Сделай «чашку» (боковые края языка прижми к верхней губе, посередине остается желобок).
2. Положи маленький кусочек ватки на кончик носа.
3. Сделай вдох через нос.
4. Сильно дуй через рот на ватку, чтобы она полетела вверх.

ВНИМАНИЕ!

Следите, чтобы ребёнок дул с силой, резко. Если слышите что-то похожее на звук [X], значит, ребёнок дует неверно: воздушная струя слишком рассеянная и «фокуса» не получится — ватка не полетит вверх.

Упражнения на дыхание.

«Воет буря». Поднести к нижней губе пузырек с узким горлышком и подуть. (колпачок от ручки, фломастера).

