

Дыхательная и звуковая гимнастика

подготовил студент группы л-107
Бондаренко Егор Тарасович

Для чего нужна дыхательная гимнастика?

- ▶ Развивая правильную речь, обязательно нужно научить детей правильному дыханию - энергетической основы нашей речи.
- ▶ Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию, и развитие голоса. Особое значение оно имеет для детей с речевыми нарушениями.
- ▶ Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.
- ▶ Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение.
- ▶ Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Техника выполнения упражнений.

- ▶ Воздух набираем через нос.
- ▶ Плечи не поднимать.
- ▶ Выдох должен быть длительным и плавным.
- ▶ Необходимо следить за тем, чтобы не надувались щёки (для начала их можно придерживать руками).
- ▶ Нельзя много раз повторять упражнение, т.к. это может привести к головокружению (3 раза).
- ▶ Хорошо проветриваемое помещение.

Работа дыхательной системы имеет уникальную особенность - подчиняться воле человека.

Три этапа развития дыхания.

1. Формирование неречевого дыхания.

Цель: учить ощущать разницу в направлении воздушной струи.
Учить правильно регулировать воздушную струю.

2. Формирования диафрагмального дыхания.

Цель: развитие длительного, плавного выдоха,
активизация мышц губ.

3. Формирование речевого дыхания.

Цель: отработка удлинённого выхода через рот, одновременным произношением звуков, слогов, слов, предложений.

Техника выполнения

1 этап

Дифференциация носового и ротового дыхания

- ▶ Выработка вдоха через нос, задержка дыхания на 1-2 секунды и более глубокого, плавного выдоха.
- ▶ Улучшение функции носового дыхания.
- ▶ Дифференциация холодной и тёплой струи выдыхаемого воздуха.

Вот мы шарик надуваем
А рукою проверяем;
Шарик лопнул - выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем.

2 этап

Формирование диафрагмального дыхания

- ▶ Диафрагмальное дыхание способствует насыщению и увеличению скорости кровотока, доставляющего кислород и питательные вещества ЦНС (снимает психическое напряжение, поднимает настроение, укрепляет здоровье, увеличивает внимание и мышление). При таком благополучном состоянии все коррекционные процессы идут быстрее.
- ▶ *«Хорошая погода»*
Небо хмурится с утра,
Надо солнышку помочь,
Ветерочком стану я,
Уходите тучи прочь.
- ▶ *«Одуванчик»*
Я шарик пушистый,
Белею в поле чистом,
А дунул ветерок -
Остался стебелёк.

- ▶ Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов.
- ▶ Дыхательно-голосовые упражнения на материале слов.
- ▶ Дыхательно-голосовые упражнения на материале предложений и фраз.
- ▶ Динамические дыхательные упражнения (используются как физминутки).

Правильное дыхание - основа здоровья и речи.

Спасибо за внимание!

