

Дыхательная гимнастика

Одна из причин возникновения речевых нарушений – неправильное дыхание. Слабые или толчкообразные вдохи и выдохи, нерациональное распределение воздуха ведут к тому, что ребенок говорит то слишком громко, то слишком тихо, неразборчиво, «захлебывается» словами, не проговаривает их целиком. Для коррекции проблем с дыханием в логопедии используют специальные комплексы упражнений – дыхательную гимнастику. Она проста в использовании и применении, поэтому вы, родители, также можете делать ее с детьми в домашних условиях. Это ускорит коррекционную работу и быстрее приведет к нужному результату.

Дыхательной гимнастикой называют систему упражнений, которая включает перемежающиеся с задержками дыхания вдохи и выдохи определенной скорости, интенсивности, длительности. Ее цель – укрепить дыхательные органы, насытить клетки организма кислородом, не допустить заболеваний, возникающих из-за гипоксии. Гимнастика также оказывает благотворное влияние на психику, успокаивает и расслабляет.

Представляем вашему вниманию несколько простых упражнений, которые вы можете делать самостоятельно с ребенком. Без помощи специалистов.

Дыхательные упражнения рекомендуется выполнять в течение 5-7 минут, 2-3 раза в день.

«Кораблики»

В широкую емкость с водой кладут бумажные кораблики или просто кусочки бумаги. Ребенок должен медленно вдыхать и выдыхать – дуть на кораблики, подгоняя их к противоположному берегу.

«Снег и ветер»

Маленькие кусочки ваты скатывают в шарик и кладут на стол. Ребенок дует на них, изображая зимний ветер.

«Кто/что на картинке?»

На небольшую картинку с изображением предмета или персонажа с одной стороны наклеивают нарезанную тонкими полосками гофрированную бумагу. Ребенок дует на бахрому, чтобы увидеть кто или что спрятано за ней.

«Пузырьки»

Ребенку дают стакан с водой и трубочку. Он глубоко вдыхает и через трубочку медленно выпускает воздух в воду, чтобы образовывались пузырьки.

«Дудочка»

Подготавливаются колпачки от ручек, свистки, дудочки и детские духовые инструменты. Ребенок дует в них, извлекая звуки.

«Фокус»

Для этого упражнения нужен кусок ваты. Его кладут на нос ребенку и просят высунуть язык, свернуть его в трубочку, загнуть вверх и подуть на ватку, чтобы она упала. Так дыхательный и артикуляционный аппараты готовятся к произнесению звука [р].

«Свеча»

Зажигают свечу и просят ребенка дуть на нее медленно и аккуратно, чтобы пламя не гасло, а только отклонялось в разные стороны.

«Деревья»

На карточке рисуют ствол и ветки дерева, а крону делают из гофрированной бумаги. На ее нужно дуть так, чтобы листья с дерева опали.

«Греем руки»

Ребенку предлагают дуть на ладошки, чтобы контролировать интенсивность, скорость, направление выдоха. Это упражнение используют для постановки шипящих и свистящих звуков. При правильном произнесении звука [с] ребенок должен чувствовать ладошкой холодный «ветерок». А если произнести звук [ш] «ветерок» становится теплым, ладони согреваются.