

## УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

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 со стертой формой дизартрии. Работу над коротким речевым вдохом и длинным речевым выдохом начинают с упражнений, направленных на координацию ротового и носового дыхания:

- упражнение «**Хомячок**» - пошмыгать носом, рот закрыт.
- упражнение «**Собачке жарко**» - дышим с открытым ртом.

При этих упражнениях нужно чувствовать движения стенки живота. С помощью следующих упражнений развивается длительный выдох.

- упражнение «**Согреть руки**» - выдох со звуком х - х - хо.
- упражнение «**Остудить воду**» - выдох со звуком ф - ф - ф.
- упражнение «**Бабочка**» - сдувать бабочку на ниточке с цветка.

«Бабочка на цветке сидела,

Ветер дунул - улетела»

Можно подуть на ватку, полоску бумаги.

- упражнение «**Лодочки**» - дуть на лодочку из пенопласта.
- упражнение «**Футбол**» - дуть через соломинку на горошину, стараясь попасть в ворота.

Нужно следить, чтобы выход был полным, т.е. не прерывался.

Следующие упражнения развивают не только направленную воздушную струю, но и укрепляют язычные мышцы, что очень важно при постановке звуков.

- упражнение «**Фокус**» - язык чашечкой, сдувать ватку с носа.
- упражнение «**Забей гол**» - дуем на ватный шарик, пытаемся задуть его в «ворота».

Для углубленного вдоха ребенку предлагается

**«Понюхать цветочек», узнать по запаху фрукт или овощ с закрытыми глазами.**

Во время вдоха нужно следить, чтобы голова была приподнята, шея выпрямлена, плечи не поднимались. *Инструкция:* «Представим, что живот - воздушный шарик, заполняем его воздухом через нос, выпускаем воздух медленно и долго через нос, живот втягиваем. Левая рука на животе, правая на груди, при вдохе живот надувается, грудная клетка и плечи не поднимаются». Это диафрагмальное дыхание, т.е. дыхание животом, самое правильное и самое полезное. Оно способствует насыщению и увеличению скорости кровотока, доставляющего кислород и питательные вещества ЦНС. Используя этот тип дыхания, мы, по сути, постоянно тренируем важные функции организма: сердечную, нервную, иммунную системы, что в свою очередь снимает психическое напряжение, поднимает настроение, укрепляет здоровье, увеличивает внимание, мышление. При таком благополучном состоянии все коррекционные процессы пойдут быстрее.

Попробуйте подышать дома с ребенком лежа - для лучшего расслабления, на живот можно положить игрушку или лодочку из бумаги и наблюдать, как она качается по «волнам». Упражняясь 5 - 10 мин с перерывами по 1 мин каждый день, вы заметите, что ребенок быстрее засыпает, становится спокойнее.

Такое дыхание учит человека расслабляться, быстро восстанавливать свои силы. Перед проведением дыхательной гимнастики в помещении необходимо вытереть пыль, проветрить его, воспользоваться увлажнителем воздуха. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после еды. Между занятиями и последним приемом пищи должен пройти хотя бы час. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

