

**Комплекс дыхательных
упражнений для развития силы,
длительности и плавности
выдоха и формирования
направленной воздушной струи
у детей с недостатками слуха**



Учитель-дефектолог: Кирченкова Е.А.

2018 год

При образовании звуков речи воздушная струя выходит из лёгких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создаёт условия для поддержания нормальной громкости речи, чёткого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Нарушения речевого дыхания могут быть следствием общей ослабленности, аденоидных разражений, различных сердечно-сосудистых заболеваний и т. д.

Дети, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходовании воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены добирать воздух. Часто они недоговаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шёпотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечёткой, судорожной, с захлёбыванием. Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.





Внимание!

Выполняйте упражнения в проветренном помещении или на улице (в теплое время года).

Вдох надо делать через нос, плечи не поднимать.

Следить, чтобы, выдыхая воздух, ребёнок не надувал щёки (если это происходит, взрослый может придерживать их пальцами).

Выдох должен быть длительным, плавным.

Важно, чтобы ребёнок дул с силой (а не просто выдыхал).

Воздушная струя должна быть узкая, холодная. Если воздушная струя тёплая, рассеянная и слышится звук, похожий на [Х], значит, ребёнок дует неправильно.

Не переусердствуйте! Достаточно 3-5 повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.

После каждого упражнения давайте ребёнку отдохнуть.

«Подуй на цвЕТОК»

Цветок можно вырезать из полиэтилена или прост бумАги. Предлагаем ребенку подуть на цветок, чтобы его семена разлетелись по всему саду и на следующий год было больше таких прекрасных цвЕТОВ.



«Помоги пчёлке»

Подбираем картинку с изображением цветка, наклеиваем ее на картон. Вырезаем картинку маленькой пчелы и соединяем две картинки ниткой. Ребенку предлагается сдуть пчелу с цветка – она там сидит уже долго, а другим пчелам тоже очень хочется полакомиться пыльцой.



«Кораблик»

По волнам корабль плывёт.
Ты вдохни, надуй живот.
А теперь ты выдыхай,
И кораблик опускай.



Руки положить на область диафрагмы. Плавно и неторопливо вдохнуть носом и ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая руки. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «шшшш...» или «ффф...».

«Мыльные пузыри»

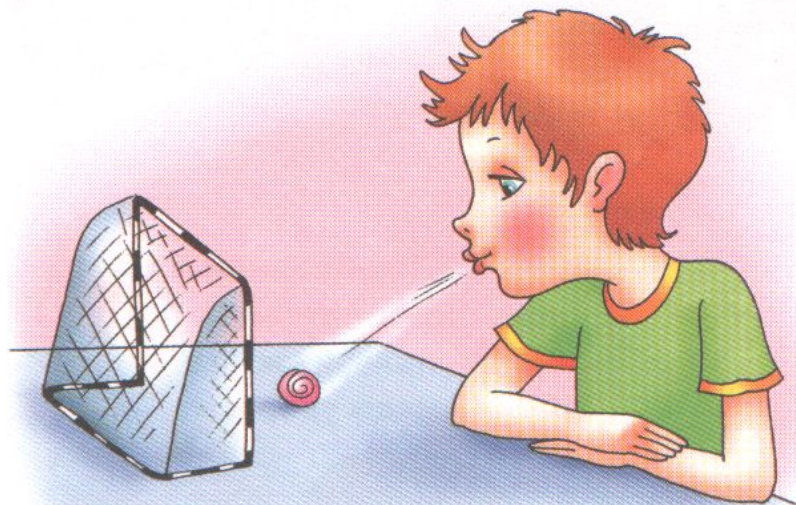
Взял соломку Игорёк,
Надул мыльный пузырёк.

Имитировать длительный выдох через узкую трубочку. Для формирования навыка ротового выдоха полезно надувать мыльные пузыри.



«Загони мяч»

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



«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.

