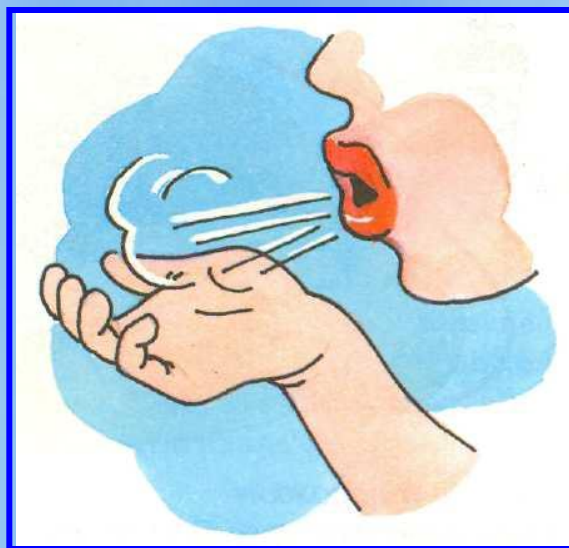


РАЗВИТИЕ ДЫХАНИЯ У УЧЕНИКОВ



Правильно дышим.

Дышать надо через нос. Казалось бы, нет правила проще. Но при обследовании выявляется, что более чем у половины детей вдох и выдох ослаблены и как следствие, речь приглушенная: не хватает силы воздушной струи для проговаривания ряда звуков родного языка. Кроме того, детям трудно на одном выдохе произносить длинные фразы, что часто приводит к нарушению плавности речи (ребенок вынужден «добирать» воздух по середине фразы).

Установлена связь между способом дыхания и успехами в обучении. Правильно дышит ребёнок или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие.

На дефекты дыхания, к сожалению, родители не всегда обращают должного внимания. Это понятно: они не очень заметны в общем состоянии ребёнка. Но даже незначительная "неисправность" носового дыхания вредно отражается на всём организме. Ведь в минуту ребёнок делает более 20 вдохов и выдохов. И весь этот воздух должен пройти без каких-либо препятствий через "входные ворота" – нос. Здесь он очищается, согревается, увлажняется и становится таким, какой нужен организму.

Почему вредно дышать через рот?

Во-первых, воздуха в лёгкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода.

Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, ребёнок начинает гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, ему становится труднее пережёвывать пищу. Обоняние притупляется из-за "плохого носа", пропадает аппетит. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может развиваться кариес. И это не всё. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества. Дети, которые дышат ртом, раздражительны, плаксивы, рассеянны и вялы.

ПРИМЕРЫ

ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Цель дыхательных упражнений –
формирование правильного диафрагмального дыхания, выработка продолжительного выдоха, тренировка его силы и постепенности.

Сначала дыхательные упражнения выполняются **лёжа** (в этом положении легче правильно дышать, держать паузу), а затем в положении **сидя, стоя**. Во время вдоха, если ребенок лежит, брюшная стенка должна подниматься вверх; если сидит или стоит – выдвигаться вперед, при выдохе живот должен втягиваться.

Правила выполнения дыхательных упражнений

Внимание!

- 1.** Выполняйте упражнения в проветренном помещении.
- 2.** Вдох надо делать через нос, плечи не поднимать.
- 3.** Следить, чтобы, выдыхая воздух, ребёнок не надувал щёки. (Если это происходит, взрослый может придерживать их пальцами.)
- 4.** Выдох должен быть длительным, плавным. Важно, чтобы ребёнок дул с силой (а не просто выдыхал).
- 5.** Воздушная струя должна быть узкая, **холодная**. Если воздушная струя тёплая, рассеянная и слышится звук, похожий на [Х], значит, ребёнок дует неправильно.
- 6.** Не переусердствуйте! Достаточно 3—5 повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.
- 7.** После каждого упражнения давайте ребёнку отдохнуть.

«Дудочка»



Ребенку предлагается поиграть на дудочке или подуть в свисток с разной силой, для получения звучания разной силы.

«Футбол»



Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой лёгкий шарик, поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру: «Кто быстрее».

«Фокус»



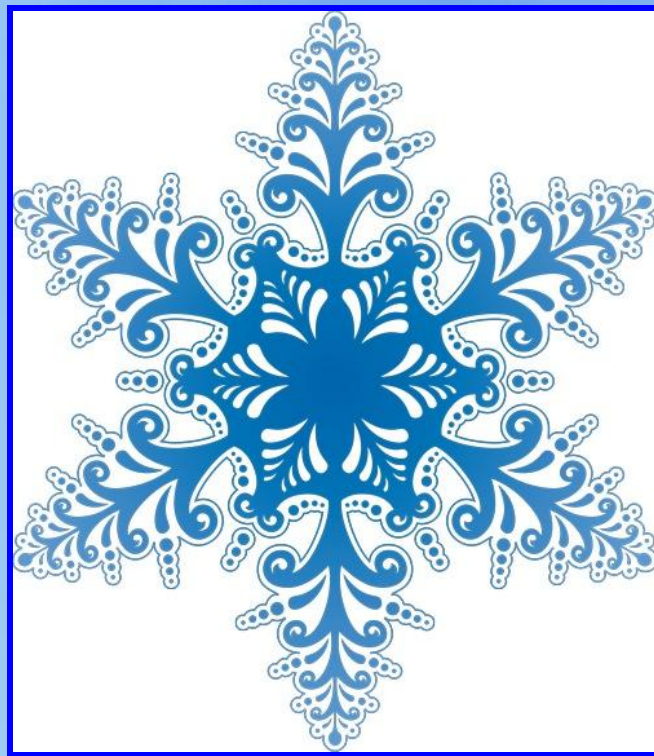
- 1. Сделайте «чашку» (боковые края языка прижми к верхней губе, посередине остается желобок).**
- 2. Положите маленький кусочек ватки на кончик носа.**
- 3. Сделайте вдох через нос.**
- 4. Сильно дуйте через рот на ватку, чтобы она полетела вверх.**

«Одуванчик»



Вытянуть губы вперёд трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, зафиксированный на ниточке.

«Снежинка»



Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд.

«Вертушка»



***Дуют дети на вертушку
Очень славная игрушка!
Крутится, вращается,
Детишкам очень нравится!***

Длительно произносить звукосочетание

«Кораблик»



Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от «киндер-сюрпризов» или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

«Мыльные пузыри»



Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

«Бабочка»



**Вырежьте из бумаги несколько бабочек.
К каждой бабочке привяжите нитку.**

«Надуй шарик»



**Вот мы шарик надуваем,
А рукою проверяем:
Шарик лопнул — выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем.**

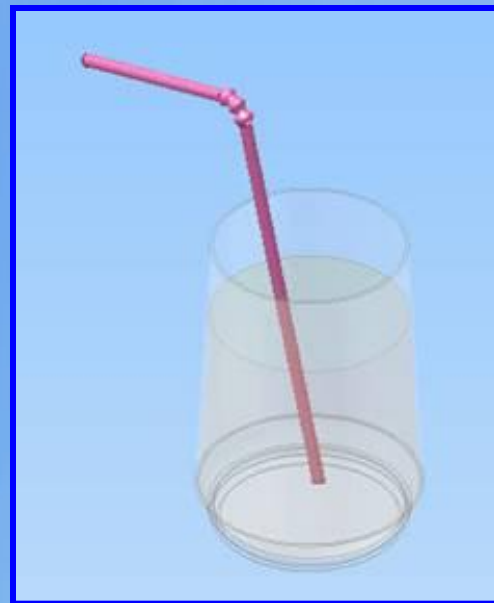
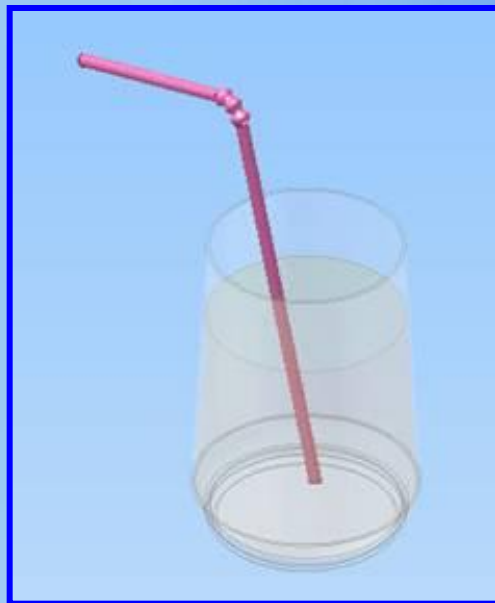
Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется одной или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают

«Свеча»



Купите свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надуть щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять её.

«Буль-бульки»



Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в «буль-бульки» с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в «буль-бульки», чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало.

Дыхательные упражнения в сочетании с **речью** способствуют развитию **речевого дыхания**, которое, в отличие от физиологического, характеризуется коротким глубоким вдохом и длительным выдохом - во время него и происходит речевое высказывание.

В качестве **речевого материала** на занятиях используются сначала отдельные **гласные звуки**, затем **слоги**, **слова** и, наконец, **фразы**. По мере выполнения упражнений по развитию речевого дыхания продолжительность речевого выдоха возрастает.

«Клубок для котёнка»



Дети имитируют наматывание звуковой нитки на клубок с пропеванием гласных звуков.

«Волшебная шляпа»



Детям даю задание называть цвета, числа, дни недели с условием, что каждый следующий ребенок повторяет то, что сказал предыдущий, и продолжает ряд.

«Кузовок»



По предложению логопеда ребенок, сделав глубокий вдох, говорит: «Я знаю пять названий овощей...» - и продолжает после паузы и второго вдоха: «Капуста, кабачок...».

«Пение песен, чистоговорок»

Пение очень полезно для детей: оно развивает дыхание, голос, формирует чувство ритма и темп речи, улучшает дикцию, координирует слух и голос, певческую интонацию и слуховые и мышечные ощущения.

Кроме того, пение поднимает настроение, развивает художественный вкус и творческие способности.

Пение и движение под музыку оказывают на детей **психотерапевтическое воздействие**. Особенно полезно в этом отношении хоровое пение.

В процессе обучения пению необходимо следить за правильностью положения корпуса и головы (голову нужно держать прямо, плечи не поднимать, мышцы шеи не напрягать): от этого зависят и хорошее качество звучания, и лечебный эффект. Необходимо следить за тем, чтобы во время пения дети широко открывали рот. Хотелось бы отметить: для детей **очень полезно** периодически пользоваться таким приемом, как **пропевание мелодии знакомой песни без слов** - на слоги **ДУ** и **ЛЯ**; при этом кончик языка занимает верхнее положение и активно колеблется. В этом случае пение берет на себя роль **артикуляционной гимнастики**, способствующей постановке сонорных звуков.

ВСЕМ ХОРОШИХ ЗАНЯТИЙ!