

Упражнения для формирования дыхания

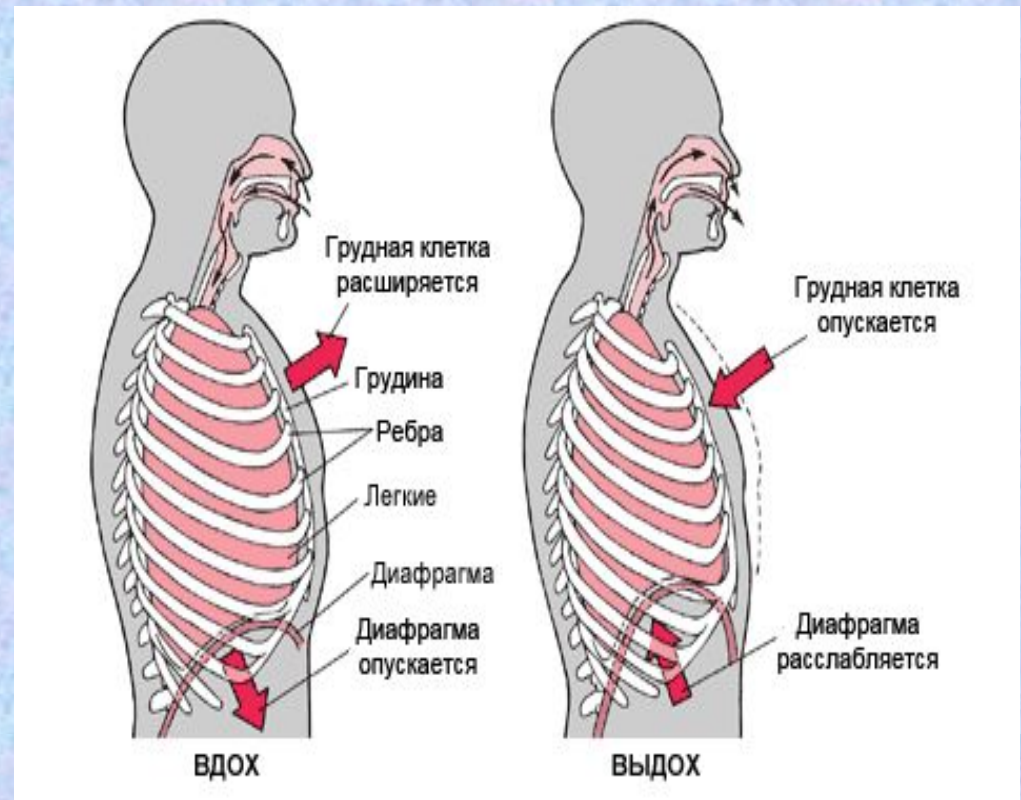
Выполнил:

**Учитель-логопед ГБОУ «Школа
№1362»**

Сучкова Мария Викторовна

Упражнения на развитие диафрагмального дыхания

Диафрагмальное дыхание – это такое дыхание, при котором вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а так же плечи практически остаются неподвижными.

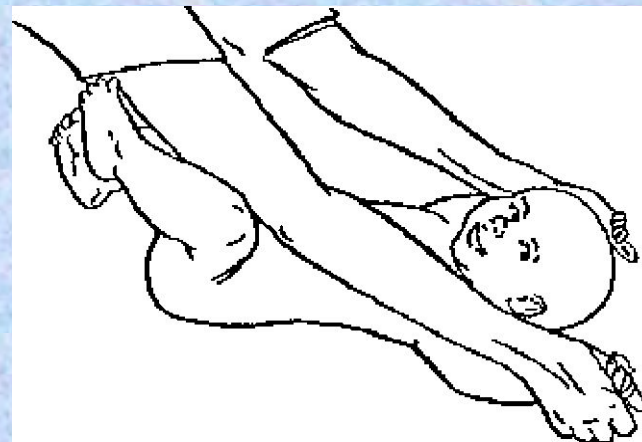


Детям с нарушениями речи, а так же с соматически ослабленным детям (а их большинство) для развития диафрагмального дыхания требуется обучение через специальные



1) «Рыбка» (в положении лежа)

Положить ребенка на спину, поставить ему на живот легкую мягкую игрушку-рыбку. Делая вдох носом живот выпячивается, а значит игрушка стоящая на нем поднимается. При выдохе через рот живот втягивается, и игрушка опускается.



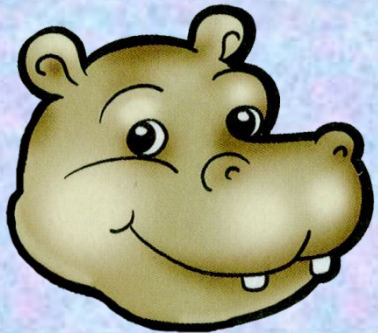
**Качаю рыбку на волне,
То вверх (вдох),
То вниз (выдох)
Плывет по мне.**



2) «Бегемотик»(в положении сидя)

Ребенок сидит перед большим зеркалом, кладет ладонь на область диафрагмы и контролирует себя зрительно и тактильно

«Сели бегемотики,
Потрогали животики.
То животик поднимается,
То животик опускается.»



3) «Жужжат жуки» (в положении стоя)

Исходное положение: руки поднять в стороны и немного отвести назад словно крылья. Выдыхая, дети произносят “ж-ж-ж”, опуская руки вниз. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.

«Я– жук, я– жук, я здесь живу. (Плавно размахивать руками.)

Я все жужжу, жужжу, жужжу: (Ритмично переступать ногами.)

Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж.»(Руки рупором произносить звуки на выдохе.)



Упражнения на формирование грудного дыхания

Грудное дыхание состоит из нижнегрудного и верхнегрудного. При неподвижном животе вы начинаете вдох носом через сжатую голосовую щель.



1) «Шарик»

Вдохните так, чтобы грудная клетка расширилась и поднялась. С грудной клеткой поднимается и рука, контролирующая движения. Другая же рука должна остаться неподвижной, так как брюшное дыхание отсутствует. Выдох и вдох делаем плавно, без рывков.

«Синий шарик надувной
Не хотел играть со мной.
Он сегодня почему-то
На меня смотрел надуто.»



2) «Пузырик»

Стараясь держать не — подвижной переднюю стенку живота, во время вдоха максимально во всех направлениях расширяйте грудную клетку. Выдох происходит за счет энергичного сжатия грудной клетки. Дышите только носом. Чтобы контролировать правильность движений, руки держите на талии. Повторите упражнение 8—12 раз.

«Если дунуть сильнее,
Будет много пузырей!

Раз, два, три, четыре, пять,
Ни за что их не поймать.»



3) «Медвежонок»

Одну руку положите на живот, а другую - на грудь. Сделайте полный выдох, затем, вдыхая через нос, наберите в легкие как можно больше воздуха. Следите за тем, чтобы рука, лежащая на животе почти не двигалась в этот момент. Другая должна подниматься за счет того, что при вдохе ребра поднимаются, а диафрагма опускается. Сделав полный вдох, задержите дыхание, а затем медленно выдыхайте через нос.

«Мишка лапою мохнатой
Не спеша малину рвёт.
Ходит, ищет косолапый
Сладкий и душистый мёд.»



Совмещение носового и ротового дыхания

(гипервентиляция легких)

Гипервентиляция — интенсивное дыхание, которое превышает потребности организма



1) «Ветер»

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.



Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость.

«Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, куда хочу
Хочу налево посвищу
Могу подуть направо
Могу и вверх
И в облака
Ну а пока я тучи разгоняю.»



2) «Радуга»

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.



*Исходное положение - стоя или в движении.
Сделать полный вдох носом с разведением
рук в стороны.*

Задержать дыхание на 3-4 секунд.

*Растягивая губы в улыбке, произносить звук
«с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и
грудную клетку. Руки сначала направить
вперед, затем скрестить перед грудью, как
бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку,
другая на плечо. Повторить 3-4 раза.*

*«Над землёю коромысло
Разноцветное повисло.
Льются вешние лучи,
В них купаются грачи.»*



Спасибо за
внимание!

