

# Дыхательные упражнения

Формирование правильного речевого дыхания у детей с нарушением слуха создает условия для нормального звукообразования, поддержания нормальной громкости речи, чёткого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Цель работы по формированию речевого дыхания слабослышащих детей заключается в выработке длительного выдоха через рот и в тренировке умения экономно расходовать запас воздуха во время речи.

Правила проведения работы по формированию речевого дыхания:

- во время дыхания плечи у ребенка должны быть неподвижны;
- грудь не должна сильно подниматься при вдохе и опускаться при выдохе;
- живот при вдохе должен подниматься, а при выдохе - опускаться;
- вдох должен быть мягким и коротким, выдох - длительным, спокойным и плавным;
- сделав вдох, сразу же начинать говорить, не задерживая дыхание;
- говорить только на выдохе.
- движения необходимо производить плавно, под счет.

Необходимо соблюдать последовательность упражнений (счет ведем про себя): вдох (носом) 1 – 3, пауза – 1, выдох (ртом) – 1 – 6. Плечи при вдохе не должны подниматься, выдох должен быть целенаправленным (щеки не надувать). Во избежание головокружения продолжительность упражнений 3 – 4 раза. Повторять четырежды в день.

*Дышите на здоровье!*

## **«Шарик».**

Ребенок находится в положении стоя, сидя или лежа на спине, мышцы полностью расслаблены. Рука ребенка лежит на верхней части живота в области диафрагмы. Можно положить на живот игрушку для привлечения внимания на то, что при вдохе живот надувается, как шарик, а при выдохе сдувается. Это упражнение длится в среднем 2-3 минуты. Упражнение должно выполняться без усилий, чтобы избежать гипервентиляции и повышения мышечного тонуса.



## **«Задуй свечку».**

Ребенок держит полоску бумаги на расстоянии около 10 см от губ. Предлагается медленно и тихо подуть на «свечу» так, чтобы пламя «свечи» отклонилось.



## **«Лопнуло колесо».**

Ребенок разводит руки перед собой, изображая колесо. На выдохе медленно произносится звук «ш-ш-ш». Руки при этом медленно скрещиваются, так что правая рука ложится на левое плечо и наоборот. Грудная клетка в момент выдоха легко сжимается. Занимая исходное положение, ребенок делает непроизвольно вдох.



## **«Накачай колесо».**

Ребенок сжимает перед грудью руки в кулаки, взяв воображаемую ручку «насоса». Медленный наклон вперед сопровождается выдохом на звук «с-с-с» или «ф-ф-ф». При выпрямлении вдох производится непроизвольно.



## «Жук».

Ребенок поднимает руки в стороны и отводит их назад, словно крылья. Выдыхая, произносится звук «ж-ж-ж», опуская руки вниз. Занимая исходное положение, дети делают произвольно вдох.



## «Гусь».

Ребенок ставит руки на пояс. Медленно наклоняя туловище вперед, не опуская голову вниз, произносит протяжно “Г-а-а-а”. Принимая исходное положение, производится произвольный вдох.



## «Окно и дверь».

Встать ровно, выпрямиться.

В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

## «Горох».

На дно неглубокой тарелки положить веселую картинку, затем сверху насыпать горох. Задача ребенка – раздуть горох с середины и увидеть картинку.

Что-то спряталось на дне,

Но пока не видно мне.

На горох подую я

И скажу, что там, друзья.

