

Как известно, произнесение большинства звуков русского языка требует направленной воздушной струи. Развивая правильную речь, обязательно нужно научить детей правильному дыханию – энергетической основе нашей речи. Начинаем с упражнений, направленных на координацию ротового и носового дыхания:

Вдох и выдох носом. Вдох и выдох ртом.

Вдох носом – выдох ртом (если выдох совершается через рот и нос одновременно, нужно зажать нос пальцами).

Вдох ртом – выдох носом.

Упражнение «Хомячок» - пошмыгать носом, рот закрыт.

Упражнение «Собачке жарко» - частые вдохи-выдохи ртом, язык высунут.

При выполнении этих упражнений необходимо контролировать ладонью движения стенки живота.

Воспитать можно следующими упражнениями: надувать резиновые шарики, играть на губных инструментах, пускать мыльные пузыри, упражнение «Лодочка» - дуть на лодочку из пенопласта, упражнение «Футбол» - дуть через соломинку на горошину, приводя ее в движение, упражнение «Буря в стакане» - через соломинку дуть в стакан с водой.

При выполнении этих упражнений необходимо следить, чтобы выдох был полным, то есть не прерывался для небольшого вдоха.

Для развития углубленного вдоха детям предлагается:

«Понюхать цветов»

Узнать по запаху фрукт или овощ с закрытыми глазами.

Во время этих упражнений необходимо следить, чтобы голова была приподнята, шея выпрямлена, плечи не поднимались.

Попробуйте подышать с ребенком дома, лежа на спине – для лучшего расслабления. Упражняясь 5-10 минут с перерывами по 1 минуте каждый день, вы заметите, что ребенок быстрее засыпает, становится спокойнее. Дыхание учит человека расслабляться, быстро восстанавливать свои силы. Оно полезно не только детям с нарушениями речи, но и взрослым людям, испытывающим физические нагрузки, стресс, напряжение, часто болеющим простудными заболеваниями.