

## **Консультация для родителей.**

### **«Дыхательная гимнастика».**

Подготовила: учитель-дефектолог Бриславская А.А.

Для нормативной речи необходим длительный, экономный выдох. Этому и необходимо научить детей, т.к. они, пока еще, не умеют управлять работой дыхательных мышц.

**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.

Воспитание навыков правильного дыхания возможно только при сохранении хорошей осанки: прямое положение головы, слегка опущенные и развернутые плечи, прямая спина, подтянутый низ живота. В такой позе следует держаться свободно, без напряжения.

Традиционно для формирования правильного речевого дыхания используются комплексы физических упражнений:

«Шарик».

Ребенок находится в положении 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».

Дети держат полоски бумаги на расстоянии около 10 см от губ. Детям 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».

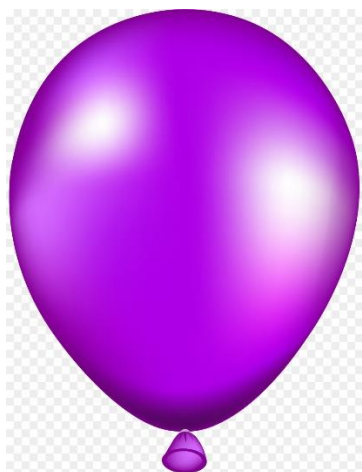
Ребенок поднимает руки в стороны и отводит их назад, словно крылья. Выдыхая, произносится звук «ж-ж-ж», опуская руки вниз. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.

«Гусь».

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

Для того, чтобы ребенку было легче выполнять упражнения дыхательной гимнастики – покажите картинки тех предметов или животных, которые он будет изображать.

«Шарик»



«Задуй свечку»



«Лопнуло колесо»



«Накачай колесо»



«Жук»



«Гусь»

