

МБОУ «Гимназия №1»



Дыхательная гимнастика



Учитель-логопед:
Максимова Е.В.

г. Ханты-Мансийск

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Учителя -логопеды уделяют пристальное внимание формированию речевого дыхания у детей как база для правильного развития не только звукопроизношения, но и всей речевой системы в целом.



«Загнать мяч в ворота».

Цель: вырабатывать длительную, направленную воздушную струю.

Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, лежащий на столе, пытаясь загнать его в «ворота» между двумя кубиками. Загонять шарик следует на одном выдохе, не допуская, чтобы воздушная струя была прерывистой. Следить, чтобы щеки не надувались; для этого их можно слегка прижать ладонями.



«Подуть через трубочку».

Цель: вырабатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую по середине языка.

Рот открыт. Язык свернуть в трубочку и подуть на узкую полоску из бумаги, закрепленную между бровями и свисающую до середины лица. При правильном выполнении упражнения бумажная полоска отклоняется вверх. Стараться как можно дольше удерживать ее на выдыхаемой воздушной струе. Следить, чтобы щеки не надувались.



«Подуть через соломинку», «Шторм в стакане».

Цель: вырабатывать умение направлять воздушную струю по середине языка.

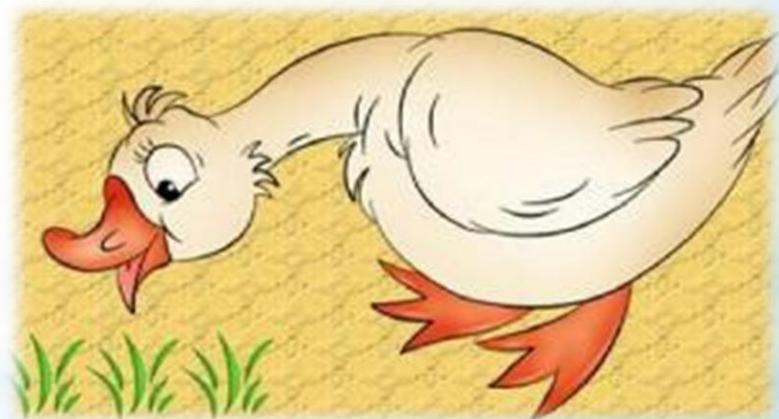
Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Посередине языка кладется соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой.

Подуть через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила. Следить, чтобы щеки не надувались, губы были неподвижны.



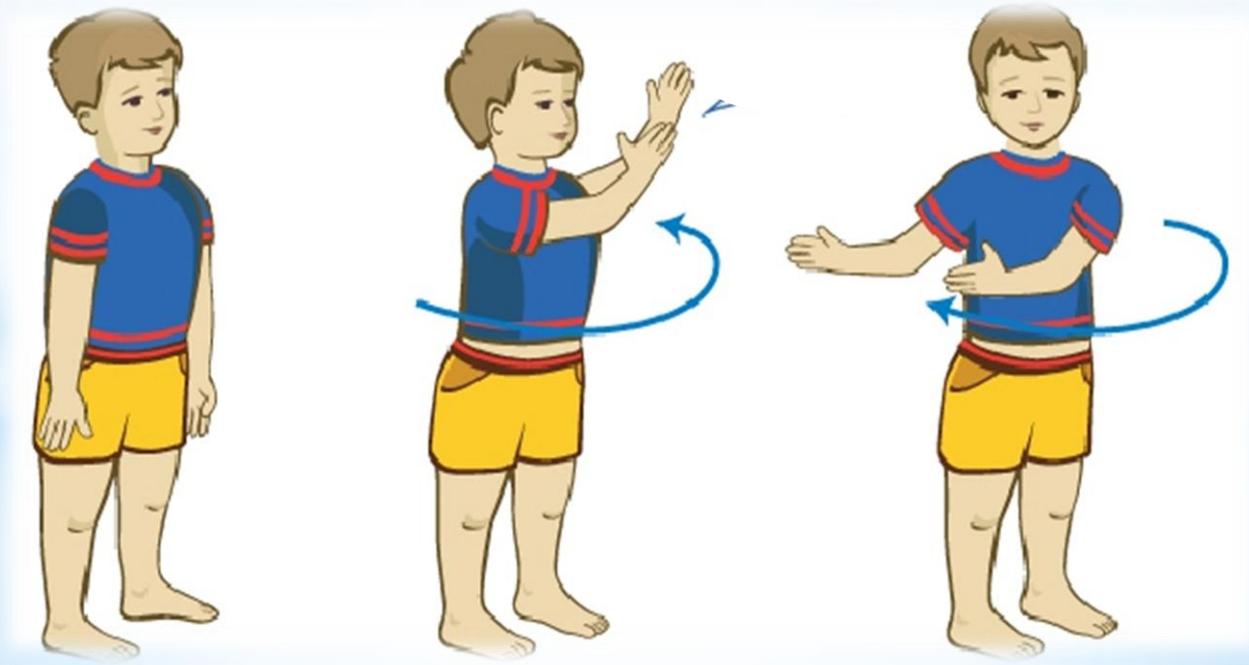
«Гуси шипят».

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 4–5 раз в медленном темпе.



«Косарь».

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и подняты вперед, пальцы сжаты в кулак. Поворачиваясь направо и налево, имитируя движения косаря, делать размашистые движения руками и произносить: «Ж-у-х! ж-у-х!» Повторить 7–8 раз в среднем темпе.



«Спускай воздух».

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемую накачанную воздухом резиновую камеру. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через рот; «три, четыре, пять, шесть» — спустить воздух из камеры со звуком «с-с-с!». Повторять 3–4 раза в медленном темпе.



Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой Александры Николаевны.

Система Стрельниковой – это целый комплекс из 11 упражнений дыхательной гимнастики. Практика подходит для всех возрастов в любом состоянии. Создательница рекомендует выполнять упражнения в утренние часы – в это время они намного эффективнее.

Польза от упражнений из данной методики:

- ✓ улучшение кровообращения в легких;
- ✓ восстановление функций нервной системы;
- ✓ восстановление носового дыхания;
- ✓ профилактика респираторных заболеваний, благодаря повышению иммунитета и общего тонуса;
- ✓ укрепление системы кровообращения и восстановление утраченных функций сердечно-сосудистой системы.

Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой.
Проводит доктор Михаил Николаевич Щетинин.
Видео урок, 11 минут, бесплатно.

<https://youtu.be/BBawtI1KvdE>,

<https://youtu.be/yPAYTeoWsil>,

<http://strelnikova.ru/>,

<https://www.facebook.com/profile.php?...>,