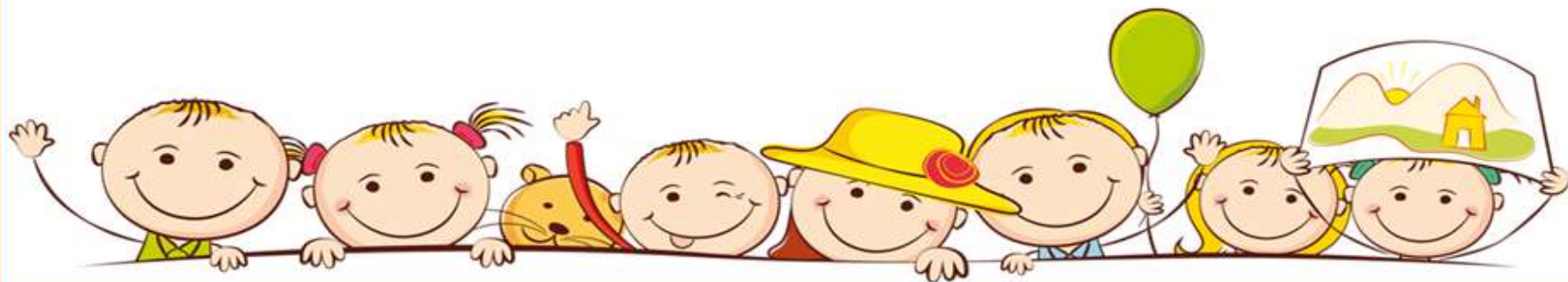


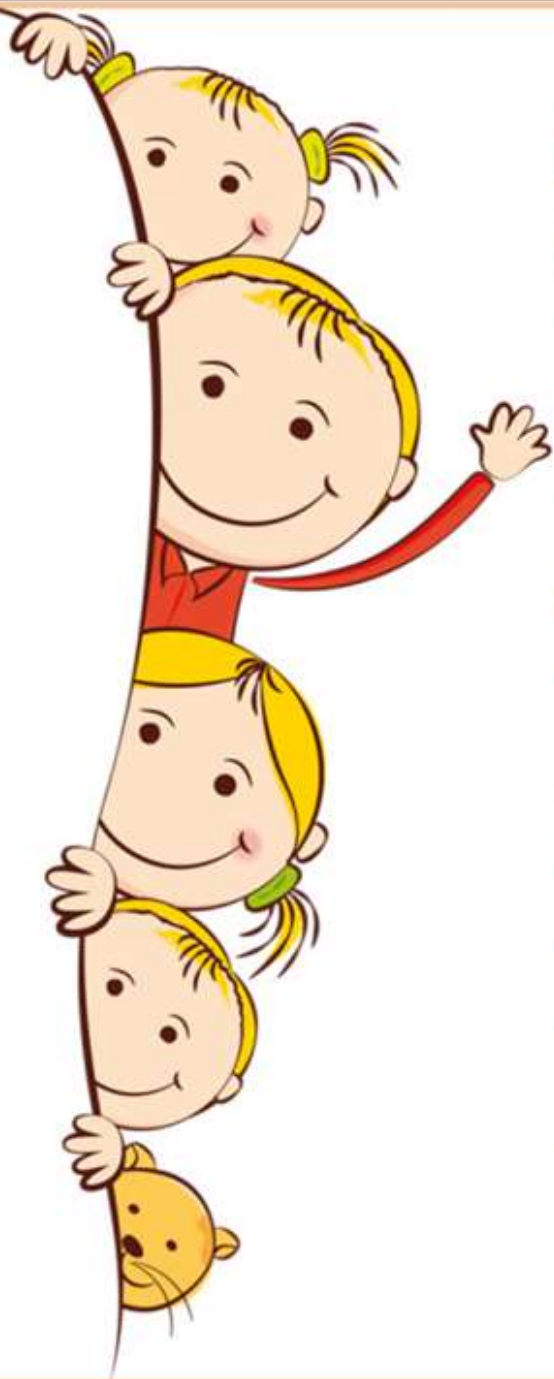
Дыхательная гимнастика

Детям с нарушениями речи, для четкого произношения звуков, а также соматически ослабленным детям требуется обучение и активизация дыхательных мышц с помощью специальных коррекционных физических упражнений. Гимнастика носового дыхания раздражает слизистую оболочку носа воздушной струей (воздушный массаж), устраняет застойные явления в носоглотке, готовит голосовой аппарат к звучанию.



Выполняя дыхательные упражнения, необходимо помнить:

- воздух набирать через нос,
- плечи не поднимать,
- выдох должен быть длительным и плавным,
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щёки (для начала их можно придерживать руками),
- нельзя много раз повторять упражнения, так как это может привести к головокружению.



Шаг первый

1. Похлопывая средними пальцами по ноздрям - выдох, а затем вдох – носом.



Шаг второй

2. Похлопывая пальцами по носу, лбу, щекам – выдох, затем - вдох – носом.



Шаг третий

3. Легко поглаживая нос снизу вверх – вдох, выдох – носом



Шаг четвертый

4. Вдох носом быстрый, легкий, как у собачки, выдох через рот незаметный. Повторить 3 - 4 раза



Шаг пятый

5. Вдох носом быстрый, легкий, как у собачки, выдох через рот, длинный плавный и медленный.

Повторить 3 - 4 раза



Шаг шестой

6. Вдох носом быстрый, легкий, как у собачки, и «надуть мячик в животе» (рукой проконтролировать), выдох через рот, длинный плавный и медленный, «мячик сдувается» Повторить 3 - 4 раза.

