



Логопедия

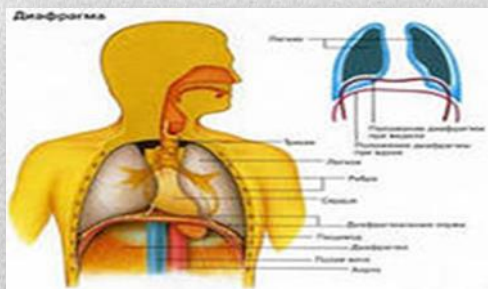
Ежемесячная логопедическая газета, №2 ноябрь, 2019г.

Тема номера: «Развитие диафрагмального дыхания – залог здоровья и правильной речи»

В древних писаниях говорится: «Физическая мощь человека, жизненные его проявления зависят не столько от пищи, сколько от правильного дыхания. Управляя дыханием, мы управляем всем телом».

Различают 3 главных способа дыхания:

- 1) верхнее дыхание (ключичное);
- 2) среднее дыхание (грудное и реберное; или межреберное);
- 3) нижнее дыхание (брюшное или диафрагмальное).



Наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмальное или его еще называют **диафрагмально-реберное дыхание**, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными.

С диафрагмальным дыханием связан целый ряд психофизиологических функций: массаж диафрагмой внутренних органов брюшной полости, тренировки дыхательных мышц, воздействие на периферическую и центральную нервную систему, выделения отработанных газов и токсинов.

Правильное речевое дыхание у дошкольников, нуждающихся в логопедической помощи, обеспечивает правильное усвоение звуков, способно изменять силу их звучания, помогает верно соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, использовать речевую мелодику.

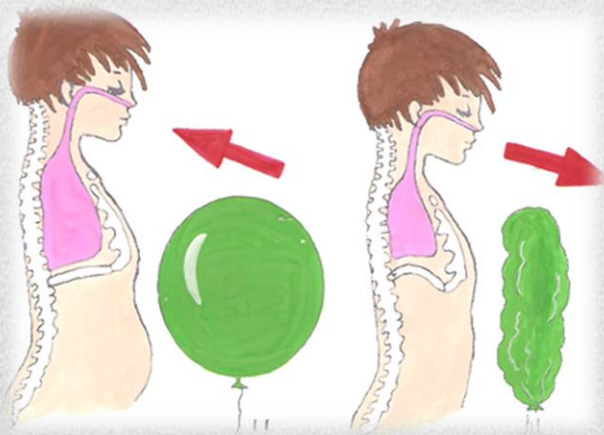


УЧИМСЯ ДЫШАТЬ ЖИВОТОМ

-Закройте глаза. Расслабьте мышцы лица и плеч. Посидите в таком положении одну - две минуты. Успокойтесь.

-Положите одну руку на живот чуть ниже пупка, а другую – на верхнюю часть груди. Это нужно для проверки, все ли Вы делаете правильно. Если рука на животе слегка поднимается и опускается, а рука на груди практически неподвижна, значит все идет как надо.

-Делаем **вдох через нос** без напряжения и усилий. Не форсируем естественное дыхание. При этом **живот должен округлиться**, словно воздушный шар.



-Плавно, без паузы переходим к выдоху, слегка приоткрыв губы. **Выдох** должен производиться с некоторым усилием. При этом **живот медленно втягивается**, помогая легким, освободиться от воздуха с избытком углекислого газа. Не следует форсировать движение брюшной стенки, ее перемещения должны быть спокойны и естественны. Выдыхая воздух, представьте, например, что выдох — это легкий утренний ветерок, наполняющий парус выходящей в море яхты.

- **Выдох длиннее**, продолжительнее **вдоха в 2 - 4 раза**. Обращайте на это особое внимание. За выдохом без задержки и паузы должна наступить фаза вдоха. Затем дыхательный цикл повторяется.

Поработай так 1-2 минуты, сделайте перерыв на 2-3 минуты, затем повторите, упражнение. Прodelайте еще 3-4 цикла, и на этом занятие можно закончить.

Такие упражнения перед сном помогут вам быстрее уснуть, снять накопившееся за день напряжение.

Если после этих нескольких упражнений вы не испытали недостатка воздуха и при этом ваше состояние покоя и комфорта не нарушилось, значит, вы совершенно правильно провели первое занятие, и вас можно поздравить с первым успехом!

Старайтесь применять такой тип дыхания в тех случаях, когда появляются чувства страха, боли, раздражительности.

Составила:учитель-логопед Имашева А.Ж