

Азбука ДЫХАНИЯ

Уважаемые родители!

Знаем ли мы свой организм? Умеем ли пользоваться им во благо себе? Ответ на эти вопросы ясен. Плохо знаем или вовсе не знаем. А главное, не умеем использовать его безграничные возможности.

Красивый, звучный голос, четкая безукоризненная дикция, правильное литературное произношение – свидетельство интеллекта, психического и физического здоровья ребенка.

Здоровый голос – это, прежде всего, верно построенное дыхание.

А вот умеем ли мы дышать? И как дышат наши дети? Как правило – безграмотно. Отсюда и заболевания верхних дыхательных путей (ангины, бронхиты), тихие глухие голоса, «каша во рту», неуверенность в себе, робость – одним словом, целый комплекс проблем, которые мешают становлению, развитию личности. Итак, учитесь правильно дышать для того, чтобы правильно говорить. Учите этому своих детей.

Мы предлагаем азбуку дыхания – уроки специализированной лечебной гимнастики основных элементов голосового аппарата.

Не забывайте проветривать помещение перед уроками дыхания и мыть руки перед массажем!

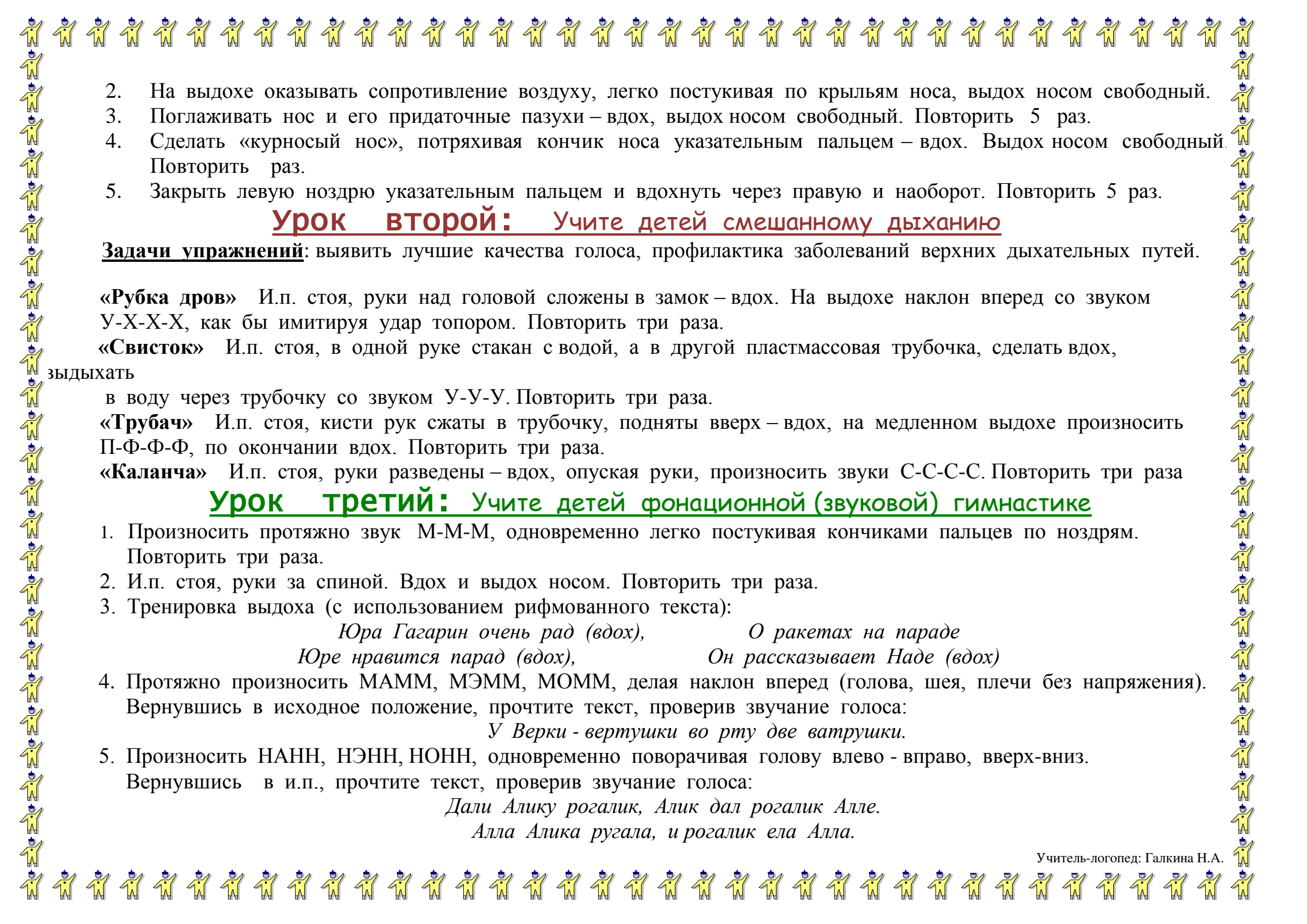
Урок первый



Нос - своеобразный защитный фильтр, который препятствует попаданию в легкие микробов. Дети, не умеющие дышать носом, чаще болеют ангиной, гриппом, бронхиальной астмой.

Такие дети отстают в речевом и умственном развитии от своих сверстников, их голос становится глухим и гнусавым. Для нормализации носового дыхания следует заниматься специализированной дыхательной гимнастикой. Такие уроки следует проводить с детьми после консультации врача – ларинголога

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице и сделать вдох. На выдохе постукивать по ноздрям. Повторить 5 раз.

- 
2. На выдохе оказывать сопротивление воздуху, легко постукивая по крыльям носа, выдох носом свободный.
 3. Поглаживать нос и его придаточные пазухи – вдох, выдох носом свободный. Повторить 5 раз.
 4. Сделать «курносый нос», потряхивая кончик носа указательным пальцем – вдох. Выдох носом свободный. Повторить раз.
 5. Закрыть левую ноздрю указательным пальцем и вдохнуть через правую и наоборот. Повторить 5 раз.

Урок второй: Учите детей смешанному дыханию

Задачи упражнений: выявить лучшие качества голоса, профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

«Рубка дров» И.п. стоя, руки над головой сложены в замок – вдох. На выдохе наклон вперед со звуком У-Х-Х-Х, как бы имитируя удар топором. Повторить три раза.

«Свисток» И.п. стоя, в одной руке стакан с водой, а в другой пластмассовая трубочка, сделать вдох, выдыхать

в воду через трубочку со звуком У-У-У. Повторить три раза.

«Трубач» И.п. стоя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх – вдох, на медленном выдохе произносить П-Ф-Ф-Ф, по окончании вдох. Повторить три раза.

«Каланча» И.п. стоя, руки разведены – вдох, опуская руки, произносить звуки С-С-С-С. Повторить три раза

Урок третий: Учите детей фонационной (звуковой) гимнастике

1. Произносить протяжно звук М-М-М, одновременно легко постукивая кончиками пальцев по ноздрям. Повторить три раза.
2. И.п. стоя, руки за спиной. Вдох и выдох носом. Повторить три раза.
3. Тренировка выдоха (с использованием рифмованного текста):

Юра Гагарин очень рад (вдох), О ракетах на параде
Юре нравится парад (вдох), Он рассказывает Наде (вдох)
4. Протяжно произносить МАММ, МЭММ, МОММ, делая наклон вперед (голова, шея, плечи без напряжения). Вернувшись в исходное положение, прочтите текст, проверив звучание голоса:

У Верки - вертушки во рту две ватрушки.
5. Произносить НАНН, НЭНН, НОНН, одновременно поворачивая голову влево - вправо, вверх-вниз. Вернувшись в и.п., прочтите текст, проверив звучание голоса:

Дали Алику рогалик, Алик дал рогалик Алле.
Алла Алика ругала, и рогалик ела Алла.