

Автор: Белова Е.В.

18.03.2022 г.

Взаимодействие учителя-дефектолога и специалистов

Нормализуем тонус мышц,
участвующих в речевом дыхании
(активные дыхательные упражнения)

Помните правила:

- нельзя перенапрягать ребенка;
- обязательно следить за мышцами шеи;
- упражнения проводить до еды.

1. Учим различать ротовой и носовой вдох и выдох.

- Взрослый закрывает ноздри ребенка и просит его: «Давай подышим как собачка (открытым ртом)».
- Взрослый закрывает рот ребенка, осторожно придерживая губы пальчиками: «Не открывай рот, вдыхай глубоко» (можно предложить понюхать что-то).

2. Учим глубокому произвольному выдоху (через рот). Ребенок должен видеть и слышать свой выдох.

- Дуть через трубочку в воду, можно с закрытыми глазами.
- Сдувать со стола перышки, ватные шарики.
- Задувать огонь свечки.
- Дуть в дудочку, свистеть в свисток.
- К выдоху добавляем гласный звук «Чей паропход дольше гудит?»

Нормализуем тонус мышц,
участвующих в речевом дыхании
(пассивные дыхательные упражнения)

- **Игра «Веревочки»**

Ребенок лежит на спине.

Путем легкого поглаживания тела, прежде всего верхнего плечевого пояса, потряхивания конечностей ребенка, достигаем некоторого расслабления скелетной мускулатуры.

Захватив кисти ребенка и слегка потряхивая ими, разводим руки в стороны, поднимаем вверх (вдох), затем опускаем вперед, прижимая к туловищу и легко надавливая на грудную клетку (выдох).

- **Игра «Насос»**

Ребенок лежит на спине. Упражнение происходит в ритме дыхания.

Сгибаем ноги в коленях, приводим к животу - выдох, выпрямляем ноги - вдох. Для активизации работы диафрагмы, это упражнение можно проводить заведя руки ребенка за голову.

- **Игра «Ветерок»**

Ребенок лежит или сидит.

Перед лицом ребенка взрослый создает движение воздуха, что усиливает глубину вдоха.

- **Игра «Где малыш?»**

Ребенок лежит на животе, руки под грудью, опирается на ладошки, голова опущена.

Ребенок выпрямляет руки, делает вдох, взрослый придерживает ребенка за плечи и говорит: «Вот малыш». Затем ребенок возвращается в исходное положение, взрослый вместе с ребенком делает выдох и говорит: «Нет малыша».