

Дыхательно –пластические этюды для развития речевого дыхания у детей с ОНР на занятиях ФК

Очень важно научить детей правильно дышать не только для постановки звуков, но и для повышения общего жизненного тонуса ребенка и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

Развитие правильного дыхания у детей не только с помощью игр и упражнений, но и выполняя дыхательно – пластические этюды.

Дыхательно- пластический этюд «Воздушный шар» (нижнее дыхание, дышим животом)

Укрепляем мышцы органов брюшной полости, осуществляем вентиляцию нижней части легких.

И.п. лежа на спине, ноги вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты.

Внимание сконцентрировано на движении рук, обе ладони лежат на пупке.

В дальнейшем это упражнение можно выполнять стоя.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий, - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине. Повторить 4—8 раз.

Дыхательно- пластический этюд

«Воздушный шар в грудной клетке» (реберное дыхание, среднее)

Этот этюд укрепляет межреберные мышцы, осуществляет вентиляцию средних отделов легких.

Выполнять можно стоя, сидя, лежа. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Мышцы живота и плечевого пояса должны оставаться неподвижными. В начале обучения нужно помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6-8 раз.

Дыхательно-пластический этюд

«Воздушный шар летит вверх» (верхнее дыхание)

Этот этюд укрепляет и стимулирует верхние дыхательные пути.

Выполняется стоя, сидя, лежа. Одну руку необходимо положить между ключицами и заострить внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха производить со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

Повторить 4-8 раз.

Дыхательно-пластический этюд «Надуваем мяч»

Вдох

Выдох - показываем размер мяча руками.

Затем начинаем надувать воображаемый мяч. Руки ставят у рта, сомкнутыми ладошками и пальцами, образуя отверстия, куда будут дуть. Затем делают вдох и несколько прерывистых выдохов. На каждый выдох руки, расходятся – мяч надувается. «Надутый» мяч кладут на пол. Надувают следующий.

Дыхательно-пластический этюд «Дровосек»

И.п. свободное. Ноги на ширине плеч.

Медленный долгий вдох – руки подняли над головой и быстрый резкий выдох на наклон туловища вниз: «Ух!»

Дыхательно-пластический этюд «Сильные гребцы»

Плывем на лодках. Сели удобно, вдохнули медленно носом, наклонились вперед, руки впереди.

Резко выдохнули, туловище распрямили, руки прижали к животу – «Ух!».





