

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика является важным средством преодоления нарушений голоса.

Красивый, звучный голос, чёткая, безукоризненная дикция, правильное литературное произношение – свидетельство психического и физического здоровья ребёнка.

Здоровый голос – это прежде всего верно построенное дыхание и очень часто и мы, и наши дети – дышат безграмотно. Отсюда и заболевания верхних дыхательных путей, тихие голоса, «каша во рту», неуверенность в себе, робость – одним словом, целый комплект проблем, которые мешают становлению, развитию личности. Итак, научите своего ребёнка правильно дышать для того, чтобы правильно говорить.

Овладевая азбукой дыхания, всегда следует начинать с воспитания навыков носового дыхания.

Для нормализации носового дыхания следует заняться специализированной дыхательной гимнастикой и массажем.

1. Погладить нос (его боковые части) от кончика к переносице и сделать вдох. На выдохе постукивать по ноздрям – повторить 5 раз.
2. На вдохе оказывать сопротивление воздуху, легко постукивая по ноздрям – повторить 5 раз.
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 5 раз.
5. Закрыть левую ноздрю указательным пальцем и вдохнуть через правую и наоборот – повторить 5 раз.
6. Закрыть левую ноздрю, а выдох и вдох через правую и наоборот – повторить 5 раз.
7. Нормализовать носовое дыхание помогает массаж биологически активных точек, сокращённо БАТ.
8. Хорошо нормализует носовое дыхание массаж БАТ ушных раковин, который также важен для закаливания ребёнка.

Источник: «Дефектология» № 2 – 2006 г.