



ГБУ до ЦППМСП  
Московского района  
Санкт-Петербурга

## Азбука дыхания



Санкт – Петербург  
2019 год

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, (бронхиты), тихие глухие голоса, «каша во рту», неуверенность в себе, робость – одним словом путей (ангины, 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!

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, (бронхиты), тихие глухие голоса, «каша во рту», неуверенность в себе, робость – одним словом путей (ангины, 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 гимнастикой. Такие уроки следует проводить с детьми после консультации врача – гнусавым. Для нормализации носового дыхания следует заниматься специализированной дыхательной

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

«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

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),

Юре нравится парад (вдох),

О ракетах на параде

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.