



Бюджетное учреждение Омской области
«Комплексный центр социального
обслуживания населения
Муромцевского района»

*Социальная служба
«Микрореабилитационный центр»*

Дыхательная гимнастика для детей с заиканием



Дыхательная гимнастика для детей с заиканием

Заикание — это нарушение речи, которое характеризуется частым повторением или пролонгацией звуков или слогов, или слов; или частыми остановками или нерешительностью в речи, разрывающей её ритмическое течение.

Без нормального дыхания невозможно помочь человеку с заиканием, а это значит, что нормализации дыхания должно быть посвящено большее время в лечении, чтобы преодолеть недуг. Дыхательная гимнастика направлена на координацию и оптимизацию дыхания, как носового, так и ротового. В дыхании активно должна участвовать диафрагма, выдох должен быть продолжительным. Упражнения на правильное дыхание проводят вначале без речевого сопровождения.

Правила выполнения упражнений

- 1) Вдох должен быть резким и коротким, как хлопок. Думать нужно только о вдохе.
- 2) Выдох производить спокойно, без напряжения и усилий. Выдох должен быть бесшумным.
- 3) Вдох должен всегда сопровождаться движениями. Движения должны быть только на вдохе.
- 4) Как движения, так и вдох должны производиться в маршевом ритме.
- 5) Счёт в гимнастике на 8, считать нужно не вслух, а мысленно.
- 6) Упражнения на дыхание можно выполнять как стоя, так и сидя или лёжа.

Комплекс дыхательных упражнений для лечения заикания

Упражнение «Ладони»

Встать прямо, руки согнуть в локтях, как бы показывая ладони (локти направлены вниз). Выполнять шумный короткий вдох, одновременно сгибая ладони, как бы хватая воздух. Выдох — нешумный, свободный. Упражнение выполнять 2 раза по 4 вдоха, делая паузу между ними 4 секунды с опущенными руками.

Упражнение «Погончики»

Встать прямо, сжать кулаки и прижать к талии. При вдохе толкать кулаки вниз, напрягая плечи и вытягивая руки к полу. Упражнение выполнять по 8, 12 раз. Выше пояса кулаки поднимать не нужно.

Упражнение «Насос»

Встать прямо, ноги слегка развести на ширину плеч. Прямыми руками тянуться к полу одновременно с наклоном вперед. Наклон сочетать с шумным вдохом. Спина должна быть не прямая, а округлая. Представить, что насосом накачивается шина. Движения выполнять по 4, повторяя 12 раз. Следить, чтобы выдох был незаметен и спокоен.

При заболеваниях сердечно - сосудистой системы, позвоночника, травмах спины не нужно кланяться сильно низко. При полном здоровье нужно стремиться взять с пола палку.

Упражнение «Кошка»

Встать прямо, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Присесть, как будто танцуя, с одновременным

поворотом в правую сторону. Приседание сочетать с шумным вдохом. Выпрямиться, спокойный выдох. Затем опять присесть с поворотом туловища уже в левую сторону. Выполнять 12 раз по 8 вдохов.

Наш адрес: 646430

Омская область, р.п. Муромцево,

ул. Ленина, 144

Тел.: 36-857

*Составил: Специалист по реабилитации инвалидов социальной
службы "Микрореабилитационный центр"*

Дороненко Рината Рифхатовна