

## Дыхательная гимнастика для детей с заиканием.

### «Насос»

В исходном положении «прямая стойка» сжатые кулаки находятся у живота в районе пояса. Немного наклонившись вперёд, вдыхая, резко опускаем кулаки к полу, не касаясь его. Во второй части осуществляется подъём туловища, одновременно с выдохом и возвращением кулаков в прежнее положение. Наклоны рекомендуется делать легко, а вдох коротко, с шумом и через нос. За один раз нужно сделать 8 подходов и через 4 секунды повторить «восьмёрку». В работе с заикающимися малышами рекомендуется проводить специальную зарядку каждый день по 2 подхода до приёма пищи или 1,5 часа спустя. Считается, что «Насос» одно из самых действенных средств исправления заболевания. Не следует делать его при наличии травм, давлении, камнях в почках, мочевом пузыре или печени.

### «Обними плечи»

Начало: согнутые в локтях руки подняты до плеч. **(Вдох)** Делаем «обнимания» движением рук навстречу до касания плеч, руки движутся параллельно, не напрягаясь, легко. (удерживаем до 8) После уверенного освоения движений при встрече рук немного отводить голову назад. **(Выдох)** Рекомендованная периодичность – 10 «восьмерок». Есть ограничения для больных сердечными заболеваниями. «Насос» и «Обними плечи» разрешается выполнять сидя и даже лёжа.

### «Ладони»

Руки согнуты в локтях, подняты до уровня головы, ладони открыты и направлены друг на друга. Движения состоят из коротких вдохов через нос с одновременным сжиманием ладоней. Четыре резких носовых вдоха подряд и пауза в 3-4 секунды, и так 3-4 раза. Если что-то мешает, например, головокружение, паузы между подходами можно увеличить до 10 секунд. Важно запомнить, что вдыхание должно быть носовым и активным, а выдыхание пассивным, через рот. Периодичность: 2-4 повтора по 4 вдоха.

## «Алфавит»

Занимающийся на лёгком наклоне вперёд на выдохе произносит поочередно согласные звуки или слоги . Манипуляции несложные и не требуют строго контроля над дыханием. Условие только одно: за время каждого выдоха нужно успеть произнести несколько звуков.

Периодичность: 8 повторений.

## «Восьмёрки»

Цель – длительное задерживание дыхания. Занимающийся, наклоняясь, сдерживает в груди воздух, и считает до 8. Если не получается держать до 8, пробуем удержать насколько это возможно, постепенно увеличивая длительность задержки дыхания. Начиная с 4 повторений увеличивая до 7-8 повторений. (Задача развивать дыхательную систему и когда-нибудь добиться 10 «восьмёрок» на одном вдохе.)



При подготовке использовались материалы сайта:  
<http://gimnastikasport.ru/dyhatelnaya/pri-zaikanii-u-detei.html>