

Как правильно дышать?

Стрельникова М.Н., учитель-логопед



От того, правильно дышит ребенок или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие. Вдох – носом, выдох – ртом.

Родители, к сожалению, не всегда обращают должного внимания на неправильное дыхание своих детей. Почему вредно дышать через рот? Во-первых, воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода. Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, у него притупляется обоняние, пропадает аппетит, становится труднее прожевывать пищу. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может развиваться кариес. И это не все. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества. Поэтому дети, которые дышат ртом, раздражительны, плаксивы, рассеянны и вялы.

Очень важно следить за дыханием маленьких детей. Если ваш ребенок, поднимаясь по лестнице, делая зарядку, занимаясь какими-то своими делами, держит рот открытым или спит с открытым ртом, если он часто дышит, стал вялым, бледным, а губы у него постоянно обветрены и покрыты трещинами - это первые симптомы того, что он привыкает дышать неправильно. Что же делать, если ребенок дышит ртом? Прежде всего, набраться терпения и настойчивости. Дыхание можно тренировать.

Вот простейшее упражнение - закрывание рта «на замок»: рот зажимают пальцами либо закрывают ладонью и просят ребенка дышать только носом. Постепенно рот закрывают на все более продолжительное время. Через несколько дней упражнение усложняют: проделывают его во время ходьбы.

Очень полезно следующее упражнение: 5-6 раз вдыхать и медленно выдыхать воздух, закрыв рот. Кисти рук при этом нужно положить на шею сзади или на верхнюю часть живота.

Недостатки развития речи

Стрельникова М.Н., учитель-логопед

Причинами плохо развитой речи у ребенка могут быть: нарушения в развитии мышц речевого аппарата, нарушение или недоразвитие фонематического слуха, бедность словарного запаса, недостатки в развитии грамматических навыков. Нарушение звукопроизношения и артикуляции - ребенок неправильно произносит некоторые звуки, его речь отличается невнятностью и невыразительностью, а ее темп медленнее, чем у сверстников.

Недостаточное развитие фонематического слуха приводит к нарушению звукобуквенного восприятия, анализа и синтеза. Ребенок не умеет слышать, узнавать и различать звуки и их сочетания, путает звуки, не понимает взаимосвязь между звуками и их сочетаниями. Ребенок не может определить последовательность звуков, место звука в слове, не умеет различать звуки по твердости и мягкости, по глухости и звонкости, не умеет обозначать твердость – мягкость на письме. По этим же причинам тормозится приобретение навыка словообразования и словоизменения.

Недостатки в развитии лексико-грамматического строя речи характеризуются неумением грамотно составлять и понимать грамматические конструкции. Ребенок неправильно использует роды и падежи, неправильно ставит ударение, нарушает согласование слов в предложении.

Недостаточное развитие смысловой догадки - ребёнок не умеет, исходя из контекста, правильно предугадывать окончание слова или фразы.

Бедность и недоразвитие словарного запаса ребенка приводит к непониманию смысла слов и предложений. Ребенок с трудом устанавливает лексические связи между прочитанными словами, он не понимает новый смысл, который они приобретают в сочетании друг с другом.

Умение правильно употреблять слова в самостоятельной речи, знание их значения, необходимое условие развития правильной речи ребенка. Качество и количество словарного запаса ребенка во многом определяют уровень развития речи в целом. Для этого необходимо уделять особое внимание как пассивному (то есть тем словам, которые хранятся в запасе памяти), так и активному (слова, которые ребенок использует в речи) словарному запасу.