

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧИ: УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ

Качество и правильность произношения звуков тесно связано с дыханием. Правильное речевое дыхание обеспечивает не только нормальное звукообразование и четкую дикцию, но создаёт условия для поддержки громкости и высоты голоса, чёткого соблюдения пауз при говорении, сохранения плавности речи и интонационно-эмоциональной выразительности. Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, а затем через полость рта или носа наружу. Для развития речевого дыхания необходимо ежедневно в течении 5-10 минут выполнять специальные упражнения - дыхательную гимнастику. Дыхательная гимнастика направлена на закрепление навыков диафрагмально-речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания), на развитие силы, плавности, длительности, целенаправленности выдоха. Гимнастика для дыхания позволяет ребенку быстрее освоить труднопроизносимые звуки. Дыхательные упражнения можно использовать и проводить дома или на свежем воздухе в игровой форме. В форме игры гимнастика воспринимается ребенком, как увлекательное мероприятие, а соответственно и эффект наступает быстрее. Приступая к выполнению дыхательной гимнастики в домашних условиях, необходимо сформировать сильный и плавный ротовой выдох – это основа произнесения практически всех звуков русского языка.

Параметры правильного ротового выдоха: выдоху предшествует сильный вдох через нос – «набираем полный живот воздуха». Для этого на первых этапах лучше выполнять упражнения лежа, держа руки на животе (в области диафрагмы) выдох происходит плавно, а не толчками; во время выдоха губы складываются трубочкой, нельзя сжимать губы и надувать щеки; во время выдоха воздух выходит через рот, не допускать выхода воздуха рез нос (можно зажать ребенку ноздри); выдыхать следует, пока не закончится воздух.

Основные правила и условия для проведения дыхательной гимнастики: Дыхательные упражнения выполнять только в проветриваемом помещении или на свежем воздухе;

Заниматься можно не ранее чем через 1-2 часа после еды, а лучше до приёма пищи;

Выполнять дыхательную гимнастику нужно на фоне положительных эмоций и с хорошим настроением;

Упражнения выполнять медленно, чтобы обогатить организм кислородом;

Упражнения необходимо ограничивать по времени (можно использовать песочные часы);

Не переутомляться, при недомогании отложить игру.

ПОКАЧАЙ ИГРУШКУ Исходное положение: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, ребенок на животик кладет любимую игрушку. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий живот с игрушкой медленно поднимается вверх и раздувается. Медленный плавный выдох, живот медленно втягивается к спине, игрушка опускается. Повторить 4—5 раз.

ТРУБАЧ Ребенок подносит к губам сжатые кулачки, располагая их, друг перед другом. На выдохе медленно дует в «трубу». Повторить 4—5 раз.

ОГОНЬКИ Пусть пальчики ребенка будут пятью огоньками. Ребёнок каждый раз задувает по одному «огоньку». Другая рука лежит на животе для контроля речевого дыхания. Повторить 3—5 раз.

РИСУНОК НА ОКНЕ Оборудование: стекло или зеркальце. Ребенок выдыхает на стекло или зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего пальцем рисует на нем заданную фигурку.

БУЛЬКИ Оборудование: стакан с водой, трубочки для коктейля разного диаметра. Эту игру можно предложить ребенку после того, как он научится хорошо дуть через трубочку в стакан с водой (не пьет воду, не перегибает трубочку). В стакан, наполовину наполненный водой, опустить трубочку для коктейля и дует в неё – пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Если дуть слабо – получаются маленькие бульки. А если подуть сильно, то получается целая буря в стакане!

РАСТИ ПЕНА Оборудование: стакан с водой, коктейльные трубочки разного диаметра, жидкость для мытья посуды. Эту игру можно предложить ребенку после того, как он научится хорошо дуть через трубочку в стакан с водой (не пьет воду, не перегибает трубочку). Нужно добавить в воду немного жидкости для мытья посуды, затем взять трубочку и подуть в воду. Когда пены станет много, можно подуть на нее.

СПОРТИВНЫЕ ФЛОМАСТЕРЫ Оборудование: фломастеры. Устроить соревнование фломастеров. В упражнении могут принимать участие члены семьи. Положить два разноцветных фломастера на стол, определив финишную черту, и дуть каждому на свой фломастер. Первый пришедший к финишу выиграл.

НЕНАСЫТНЫЕ МУХИ Оборудование: приготовить из приложения №1 картинку с изображением вазы с вареньем и маленьких мух. На края вазы с вареньем положить вырезанных из бумаги маленьких мух. Мухи хотят попробовать вкусное варенье. Нужно их прогнать: набирать воздух через нос и плавно и медленно дуть на мух. Мухи «улетают» от варенья

Приложение № 1

Вырезать по линии картинку с вареньем. Вырезать и приклеить на картон мух. Готово! Можно играть в «Ненасытные мухи».

