

Дыхательные упражнения

Правильное речевое дыхание является основой звучащей речи. Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Лучшим типом речевого дыхания является: диафрагмально – нижнереберное (при вдохе диафрагма опускается, нижние ребра отходят в стороны, плечи при этом не поднимаются).

Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо, прежде всего, развивать бесшумный, спокойный вдох без поднятия плеч, а так же сформировать сильный плавный ротовой выдох. Длительность выдоха должна соответствовать возрасту ребенка: двух – трехлетнему малышу выдох обеспечивает произнесение фразы в 2 – 3 слова, ребенку среднего и старшего дошкольного возраста – фразы из 3 – 5 слов. Постепенно дети приучаются к более сильному выдоху.

- | Параметры | правильного | ротового | выдоха |
|--|-------------|---------------|--------------|
| • выдоху предшествует | сильный | вдох | через нос; |
| • выдох происходит | плавно, | а | не толчками; |
| • во время выдоха губы складывать трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки; | | | |
| • во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос; | | | |
| • выдыхать следует, | пока | не закончится | воздух; |
| • во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов. | | | |

Очень важно научить малыша правильному дыханию, так как дыхание является энергетической основой нашей речи. Некоторые согласные требуют энергичного сильного выдоха. Детям следует предлагать те упражнения, которые он будет воспринимать как игру.

Благодаря этим играм-упражнениям малыш научиться дышать глубже, делать удлиненный целенаправленный выдох. Такая дыхательная гимнастика способствует формированию правильного произношения и выработке четкости речи.

В качестве примера остановимся на некоторых упражнениях:

Поём песенку

Вдохнуть воздух через рот, постепенно и медленно выдыхать воздух, произнося звук “а” (сочетания звуков ау, ауи и т. д.). Выдох контролируется ладонью.

Немое кино

Взрослый показывает беззвучную артикуляцию гласного звука (сочетаний двух-трех гласных звуков). Ребенку предлагается озвучить немую артикуляцию, произнести звук на длительном выдохе.

Топор

Ребенку предлагается поставить ноги на ширину плеч, сцепить пальцы рук “замком” и опустить руки вниз. Быстро поднять руки — вдохнуть, наклониться вперед, медленно

опуская руки, произнести “ух!” на длительном выдохе.

Зоопарк

Ребенок исполняет роль какого-либо животного. Логопед совершает экскурсию по зоопарку, называет животное, ребенок в ответ делает соответствующее звукоподражание на длительном выдохе. Выдох контролируется ладонью.

Ворона

Ребенку предлагается быстро поднять руки через стороны вверх — сделать вдох, медленно опустить руки — длительный выдох с произнесением звукоподражания “кар”. Аналогичным образом можно использовать другие звукоподражания (например: гуси — произнести на выдохе “га га га” (го, гы), корова — произнести на выдохе “му”, кошка — “мяу” и т. д.).

Хомячок

Пошмыгать носом (рот закрыт).

Собачке жарко

Часто подышать с высунутым языком.

При выполнении этих упражнений надо чувствовать движения стенки живота.

Шарик

Вдох носом, живот при этом выпячивается вперед (надуть животик), выдох ртом (живот вбираем в себя). Это так называемое нижнедиафрагмальное дыхание, которое является самым экономичным и физиологически правильным. Плечи при вдохе не поднимать!

Одуванчик

(материал: цветок одуванчика)

На прогулке найдите одуванчик. Взрослый предлагает подуть на цветок так, чтобы слетели все пушинки. Обычно ребенок справляется за 3-4 раза.

Снежинки

(материал: несколько кусочков ваты или маленькие бумажные снежинки, кусочки салфеток)

Взрослый показывает, как сдуть «снежинки» с раскрытой ладони, ребенок повторяет. Упражнение повторить 2-3 раза.

Бабочка лети!

материал: 2-3 яркие бумажные бабочки, каждая подвешена на нитке к чему-либо на уровне лица ребенка

Задача ребенка - дуть на бабочек, чтобы они «летели». Дуть не более 10 секунд, с паузами, чтобы не закружилась голова.

Снег

Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.

Кораблики

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от «киндер-сюрпризов» или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

Футбол

Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру: «Кто быстрее».

Бульбульки

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в «бульбульки» с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в «бульбульки», чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т.д.

Волшебные пузырьки

Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

Дудочка

Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

Губная гармошка

Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому не обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

Цветочный магазин

Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

Свеча

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.