

Дыхательная гимнастика

Упражнение “Насосик”

Ребенок ставит ручки на пояс, слегка приседает и делает вдох, выпрямляется и делает выдох. Повторить следует 3-4 раза.

Упражнение “Ежик”

Малыш сгибает руки в локтях и ставит их на пояс. Выдыхает и говорит “пых-пых-пых”, при этом двигает локтями вперед. Выпрямляется и делает вдох.

Упражнения “Часики”

Ребенок встает прямо, ноги врозь, руки опущены. Руками размахивает вперед и назад, при этом подражает звукам часов: тик-так.

Упражнение “Ворона”

Ребенок поднимает через стороны руки вверх, медленно опускает их и приседает. При этом протяжно произносит “кааар”. Чем медленнее делает ребенок это упражнение, тем лучше.

Упражнение “Паровозик”

Ребенок ходит по комнате, делает махи согнутыми в локтях руками и говорит: “чух-чух-чух”.

Упражнение “Расти большой”

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Поднимает руки вверх и встает на носочки, при этом делает вдох. Опускается вниз, опускает руки и делает выдох.

Упражнение “Ау”

Ребенок представляет, что он заблудился в лесу. Делает вдох, а на выдохе говорит: “ау”

При проведении игр необходимо знать и помнить, что дыхательные упражнения быстро утомляют его и при этом могут вызвать головокружение. Поэтому игры должны ограничиваться по времени 3-5 минут с перерывами на отдых. Следует иметь в виду и то, что во всех играх, развивающих дыхание, строго соблюдается правило: вдох совпадает с расширением грудной клетки, выдох - с сужением ее.



Если у вас остались какие-то вопросы, вы всегда можете обратиться за подробной консультацией к логопеду.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Для того чтобы речь была плавной, мелодичной и красивой, необходимо правильное речевое дыхание. И его следует тренировать, особенно у детей-дошкольников, у которых еще маленький объем легких и слабая дыхательная мускулатура. Поэтому они часто проглатывают слова, торопливо и неразборчиво говорят, искажают звуки.

Малыши, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходе воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены добирать воздух. Часто такие дети не договаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шепотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечеткой, судорожной, с захлебыванием. Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо прежде всего сформировать сильный плавный ротовой выдох. При этом надо научить ребенка контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно. Дополнительно у ребенка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении.

Развитие речевого дыхания поможет ребенку:
регулировать громкость и плавность своей речи;
правильно произносить звуки;
делать в нужных местах паузы и не переутомляться;
четко и выразительно говорить и читать.

Параметры правильного ротового выдоха:
выдоху предшествует сильный вдох через нос - "набираем полную грудь воздуха";
выдох происходит плавно, а не толчками;
во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
□ во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);
выдыхать следует, пока не закончится воздух;
во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

Речевое дыхание можно тренировать с помощью специальных упражнений и игр. В таких занятиях главный акцент на том, чтобы ребенок делал более глубокий вдох и более длительный выдох. Можно делать дыхательную гимнастику, заниматься пением, читать стихотворения и играть в игры, где необходимо задействовать дыхание.

Игры для развития плавного выдоха:

Ветерок

Перед началом игры необходимо подготовить метелочки. Для этого прикрепите полоски цветной бумаги к деревянной палочке. Можно использовать тонкую папиросную бумагу, или елочное украшение "дождик".

- Представь, что это волшебное дерево. Подул ветерок - и зашелестели на дереве листочки! Вот так! А теперь ты подуй!

Осенние листья

Перед занятием соберите вместе с ребенком букет осенних листьев (желательно кленовых, так как у них длинные стебли) и поставьте их в вазу. Предложите подуть на листья.

- Красивые листья мы с тобой собрали в парке. Вот желтый листок, а вот красный. Помнишь, как листья шуршали на ветках? Давай подуем на листья!

Вертушка

Перед началом игры подготовьте игрушку-вертушку. Можно изготовить ее самостоятельно при помощи бумаги и деревянной палочки. Покажите ребенку вертушку. На улице продемонстрируйте, как она начинает вертеться от дуновения ветра. Затем предложите подуть на нее самостоятельно:

- Давай сделаем ветер - подуем на вертушку. Вот как закружилась! Подуй еще сильнее - вертушка вертится быстрее.