

Дыхательная гимнастика

Правильное речевое дыхание – основа нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи, поэтому при коррекции нарушений речи возникает необходимость специально организовывать и развивать речевое дыхание, особое значение приобретают дыхательные упражнения. Соответствующая гимнастика направлена на выработку у детей навыков правильного рационального дыхания, произвольного управления процессом движения воздушного потока.

При выполнении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать следующие правила:

- выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 мин, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через нос, выдыхать – через рот;
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди;

Если ребенок плохо говорит, то начинать работу по развитию речи следует, прежде всего, с развития дыхания. Развивать дыхание помогают различные игры и упражнения.

Упражнения для развития речевого дыхания у детей

«Пузырики»

Ребенок делает глубокий вдох через нос, надувает «щёчки-пузырики» и медленно выдыхает воздух через чуть приоткрытый рот. Повторить 2-3 раза.

«Насос»

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3-4 раза.

«Курочки»

Родитель выполняет движение вместе с ребенком. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки («крылья») и опустите голову. Произносим «Так-так-так» и одновременно похлопываем по ногам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 3-4 раза.

Игры на развитие речевого дыхания у детей

«Пой со мной!»

Цель: развитие правильного речевого дыхания - пропевание на одном выдохе гласных звуков А, О, У, И, Э.

Ход игры: сначала взрослый предлагает детям вместе с ним спеть "песенки".

Инструкция: Давайте споем песенки. Вот первая песенка: "А-А-А!" Наберите побольше воздуха - вдохните воздух. Песенка должна получиться длинная. Во время игры следите за четким произношением и артикуляцией звуков. Сначала поем звуки А, У, постепенно количество "песенок" можно увеличивать.

Инструкция: Вот вторая песенка: "У-У-У!" Теперь "О-О-О!", "И-И-И!", "Э-Э-Э!"

Можно устроить соревнование между детьми: побеждает тот, кто пропоет дольше всех на одном выдохе.

Инструкция: Давайте устроим соревнование: начнем петь все вместе, победит тот, у кого самая длинная песенка.

«Сдуй шарик»

Цель: развитие правильного речевого дыхания - длительное произнесение на одном выдохе согласного звука Ф.

Ход игры: предложите детям поиграть в такую игру: стоя на ковре, расставьте руки широко в стороны - получился шар, затем произносите длительно звук Ф, одновременно сводя руки перед собой - шарик сдувается. В конце обнимите себя за плечи - шарик сдулся.

Инструкция: Давайте поиграем в шарики! Разведите руки в стороны - вот так! Вот какие большие шары получились. Вдруг в шарике образовалась маленькая дырочка, и он стал сдуваться... Воздух выходит из шарика: Ф-Ф-Ф! Сдулся шарик!

Напомните детям, что следует вдохнуть побольше воздуха, пока шарик надул, а затем постепенно плавно выдыхать его, произнося звук Ф. Добирать воздух нельзя.

«Бегемотик»

Цель: формированию диафрагмального дыхания из положения лежа

Ход игры: работа диафрагмы воспринимается ребенком не только зрительно, но и тактильно. Говорим ребенку: «Положи ладонь на живот и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох и опускается, когда делаешь выдох. Можно сопровождать рифмой:

Бегемотики лежали,
Бегемотики дышали.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

«Горячий чай»

Цель: развитие сильного плавного и продолжительного выдоха.

Оборудование: стаканчики, трубочки.

Ход игры: детям дают стаканчики, в которые наливают немного воды и трубочку. Ребенок

дует через трубочку, вода закипает (медленный выдох) и кипит (сильный выдох). «Чай горячий, надо его остудить» Ребенку предлагают подуть на воду (губы трубочкой), чтобы остудить чай.

«Вьюга»

Цель: Развитие силы голоса и речевого дыхания. Активизация мышц губ.

Ход игры: дети

по сигналу "Вьюга начинается" говорят: у-у-у...;

по сигналу "Вьюга заканчивается" говорят тише;

по сигналу "Вьюга закончилась" замолкают.

Желательно, чтобы дети меняли силу голоса за один выдох не менее 2—3 раз. В этом случае удобнее словесные указания родителя заменить дирижированием: плавное движение руки вверх — дети говорят громче, плавное движение руки вниз — дети говорят тише.