

Консультация для родителей «Игры и упражнения для развития дыхания».

Хорошая речь - важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее у ребенка речь, тем легче ему высказать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, содержательнее и полноценнее отношение со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие.

Одна из сторон речи - звукопроизношение, которое лежит в основе. Формирование правильного произношения у детей - это сложный процесс, ребенок учиться управлять своими органами речи, воспринимать обращенную к нему речь, осуществлять контроль за речью окружающих и собственной. Но у многих детей этот процесс задерживается. Дефекты звукопроизношения сами собой не исчезают. Но при благоприятных условиях обучения дети способны самокоррекции.

Весь дошкольный возраст - это время энергичного развития речи и, в частности, владения правильным звукопроизношением. Воспитание чистой речи у детей дошкольного возраста - задача общественной значимости.

Развитие речевого дыхания играет большую роль в воспитании правильной речи. Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно признано поддерживать жизнь в организме путём газообмена. Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное дыхание. Регулярное занятие дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.

В дошкольном возрасте дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю через рот. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

Параметры правильного речевого выдоха:

1. Выдоху предшествует сильный вдох через нос или рот – «набираем полную грудь воздуха».
2. Выдох происходит плавно, а не толчками.
3. Во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки.
4. 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).
5. Выдыхать следует, пока не закончится воздух.
6. Во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

При занятиях необходимо соблюдать следующие правила:

- Следует соблюдать последовательность упражнений (счет ведем про себя) вдох (носом) 1-3, пауза – 1, выдох (ртом) – 1-6.

- Плечи при вдохе не должны подниматься, выдох должен быть целенаправленным (щёки не надувать).
- Во избежание головокружения продолжительность упражнения 3-4 раза.
- Проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке.
- Заниматься до еды.
- Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.
- Дозировать количество и темп проведения упражнений.
- Вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно.
- В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе.
- После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 с.

Основа речевого дыхания – это плавный и длительный выдох.

При формировании речевого дыхания необходимо подобрать для ребенка такие упражнения, которые способствовали бы развитию длительности и плавности выдоха.

Следует помнить: воздух набирается через нос, а щеки при этом не надуваются. На начальном этапе их можно прижимать ладонками. Чтобы не закружилась головка у ребенка, достаточно 3-5 повторений игрового упражнения на дыхание.

Упражнения дыхательной гимнастики можно использовать как:

- как физкультминутки в процессе логопедического занятия;
- как часть занятия ;
- как специальные упражнения в виде игровых занятий;
- как игры.

Игры и упражнения, которые способствуют развитию речевого дыхания:

«Пусти ветерок» - с помощью плавного длительного выдоха подуйте вместе с ребенком: на указательный пальчик; на лежащий на столе ватный шарик, карандаш, фломастер; на цветочек, снежинку, бабочку, листочек, свечу, вырезанные из бумаги; сдуйте ватку с ладонки.

«Кораблики». Сделайте из бумаги кораблик, налейте в таз воды и предложите ребенку подуть на кораблик. Следите за движением кораблика, предлагая ребенку дуть плавно, длительно.

«Буря в стаканчике» - ребенок дует через соломинку в стакан, наполовину наполненный водой. Используйте детские дудочки, губные гармошки. Все эти игрушки помогут вам в тренировке у ребенка плавного и длительного выдоха.

Очень полезны для тренировки речевого дыхания игровые упражнения, связанные с произнесением на одном выдохе гласных, слогов: ау-ау-ау-ау; иа-иа-иа-иа и т. д.

«Вьюга» - наступила весна. Но зима уходит не хочет. Она злится, посылает вьюги и метели. Воеет вьюга: у-у-у. Свистит ветер: с-с-с-с. Ветер гнет деревья: ш-ш-ш-ш. Но вот вьюга стала затихать. (Повторить тоже, только тише). И затихла.

«На берегу моря» - представить себя на берегу моря. Закрывать глаза. Слышите, как бежит волна: с-с-с. Сыплется песок: с-с-с-с. Ветер песню напевает: с-с-с-с. И песочек рассыпает: с-с-с-с.

«Эхо» - громко произносите на выдохе звук: а-а-а-а. А ребенок тихо отзывается: а-а-а-а. Можно играть, употребляя гласные звуки, а также сочетания: ау, уа, ио и т. д. и отдельные слова: «Ау, Оля! Ау Петя! ».

«Произнеси чистоговорки» - можно предложить ребенку глубоко вдохнуть и: На выдохе сказать: «На пригорке, возле елки, жили тридцать три Егорки»

Глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: «Раз Егорка, два Егорка, три Егорка» **«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.

Игры и упражнения для развития плавного речевого выдоха.

Цель: развитие длительного непрерывного ротового выдоха, активизация губных мышц.

1. Игры с индивидуальными предметами.

«Надуй шарик», «Свистульки», «Свистки – «Полицейский», «Подуй в дудочку».

2. Игры с предметами не имеющими индивидуального назначения.

«Лети, бабочка», «Осенние листья», «Снег идет», «Летите птички».

(Картинки на нитках), **«Ветерок» (султанчики, метелочки), «Одуванчик, вертушки»** (на прогулке), **«Мыльные пузыри».**

Приступать к тренировке собственно речевого дыхания можно только после того, как у ребенка сформирован сильный плавный выдох.

Тренировка речевого дыхания - это обучение плавному произношению звуков, слогов, слов и фраз на выдохе.

Этапы развития речевого дыхания:

- пропевание гласных звуков – А, О, У, И, Э;
- длительное произнесение некоторых согласных звуков Ш, Ж, Ф, Х;
- произнесение слогов на одном выдохе;
- произнесение слов на одном выдохе;
- произнесение фраз различной длины на одном выдохе;
- чтение стихотворений;
- пение песенок.



Включите ваше воображение и фантазию, разнообразьте игры, и результат не заставит вас ждать.