

Консультация учителя-логопеда О.А.Авдашовой для родителей

«Развитие речевого дыхания у детей»

Вам, конечно, приходилось наблюдать, как ребенок рассказывает о событиях, оказавших на него сильное впечатление: быстро, тараторя, отрывочными фразами, помогая себе жестами, стараясь скорее поделиться своими чувствами. Кому-то речь покажется непонятной. Потому что мысли ребенка бегут быстрее, не успевая переводиться в слова; ему не хватает воздуха, чтобы внятно и правильно их произнести, а переполняющие его эмоции не позволяют построить правильную, понятную другим фразу. Это следствие несформированного правильного речевого дыхания.

Родители должны внимательно наблюдать за состоянием органов дыхания ребенка: регулярно проводить закаливающие процедуры, своевременно и эффективно лечить инфекции дыхательных путей, удалять аденоиды, поскольку эти явления затрудняют носовое дыхание и задерживают формирование правильного речевого дыхания.

Цель дыхательных упражнений – увеличение объема дыхания, нормализация его ритма, выработка плавного, длительного, экономного выдоха.

Начинать занятия следует с развития физиологического дыхания.

Прекрасным средством для этого являются комплексы оздоровительной и утренней гимнастики, физкультурные и музыкальные занятия, а в теплое время года - прогулки.

Немаловажную роль развития речевого дыхания играют дыхательные упражнения, родители могут проводить данные упражнения в игровой форме, гуляя по улице, по пути в школу.

Рекомендации для выполнения дыхательных упражнений.

1. Упражнения на дыхание выполняются в течение 3-5 минут, в положении сидя или стоя, в удобной расслабленной позе, без напряжения. Не допускайте переутомления, достаточно 3-5 повторений!
2. Длительные упорные упражнения могут спровоцировать головокружение и тошноту, особенно у ослабленных детей.
3. Не рекомендуется выполнять дыхательную гимнастику голодному ребенку. Так же если ребенок плотно поел.
4. Следить, чтобы грудь ребенка не переполнялась воздухом.
5. Движения ребенок должен проводить плавно, под счет, тихо, в проветриваемом помещении или на улице.

I. Классические упражнения.

Цель: координировать ротовой и носовой тип дыхания, выработать нижнереберный тип дыхания при активном участии диафрагмы.

1. Вдох и выдох через нос

Вдох - глубокий, выдох - длительный, плавный.

Варианты. Вдох обычный - выдох с имитацией стога. Вдох через одну ноздрю – выдох через другую. Вдох толчками - выдох обычный. Вдох обычный - выдох толчками. Вдох толчками - выдох толчками. Вдох обычный - выдох с усилением в конце.

2. Вдох через нос, выдох через рот

Если выдох через рот не получается, зажать нос пальцами.

Варианты:

Вдох обычный - выдох с имитацией стога.

Вдох через одну ноздрю – выдох обычный.

Вдох толчками – выдох обычный.

Вдох обычный - выдох толчками.

Вдох толчками - выдох толчками.

Вдох обычный - выдох с усилением в конце.

3. Вдох через рот, выдох через нос

Для контроля можно подносить к носу или рту зеркало, ватку, полоску бумаги.

Варианты:

Вдох обычный - выдох с имитацией стога.

Вдох обычный – выдох через одну ноздрю.

Вдох обычный - выдох толчками.

Вдох толчками - выдох обычный.

Вдох толчками - выдох толчками.

Вдох быстрый - выдох медленный.

4. Вдох и выдох через рот

Если упражнение не получается, зажать нос пальцами.

Варианты:

Вдох обычный - выдох с имитацией стога.

Вдох толчками - выдох обычный.

Вдох обычный - выдох толчками.

Вдох толчками - выдох толчками.

Вдох обычный - выдох с усилением в конце.

Примечание. При речи и пении мы пользуемся комбинированным носоротовым дыханием, поэтому одновременно тренируем и то и другое.