

Консультация 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.

5. Комбинированный вдох

Задержка дыхания, выдох через нос. Задержка дыхания, выдох через рот (слегка приоткрытый).

Примечание. При систематическом повторении этих упражнений ребенок начинает ощущать разницу в направлениях воздушной струи и учится правильно ее регулировать.

II. Развитие речевого дыхания без участия речи.

Цель. Развивать длительный, плавный выдох, активизировать мышцы губ.

«Бурлящая вода». Детям предлагается подуть в стакан с водой через трубочку. Выдох должен быть ровный и длительный - тогда вода будет долго и равномерно бурлить.

«Пускание мыльных пузырей». Чей пузырь улетит дальше?

«Вертушки». Детям предлагается подуть на вертушку из бумаги, картона или пластика. Размер вертушки, форма и количество лопастей могут быть разными.

«Духовые инструменты». Эти инструменты издают звуки, если в них правильно дуть, поэтому их и называют духовыми (дудочка, труба, свирель, духовая гармошка).

«Снежинки летят». Детям предлагают подуть на снежинки (ватный диск). В дальнейшем можно добавить к данному упражнению трубочку от коктейля.

Устроить соревнования кто дальше сдует снежинку.

« Воздушный шар» Детям предлагается надуть **воздушный шарик**.

« Одуванчик» Во время прогулки, детям предлагают сдуть одуванчики.

«Кораблик» Данное задание можно выполнять как дома, так и на прогулке. Необходимо приготовить таз с водой и пластмассовый кораблик или изготовить кораблик из бумаги.

Предлагаем детям подуть на кораблик, и он по морю отправится в путешествие.

«Свечка» Подуть на зажженную свечку (соблюдая противопожарный режим).

«Покатай карандаш» Необходимо подуть на карандаш и он должен кататься по ровной поверхности.

Начинать следует с легких упражнений: задуть свечу или сдуть ватку с ладони с расстояния 12-20 см (расстояние можно постепенно увеличивать). Надувать воздушные шары можно только после того, как у ребенка будет развита достаточная сила ротового выдоха. Более трудной является игра на духовых инструментах.

III. Дыхательно-голосовые игры и упражнения.

Цель: развивать длительный, непрерывный ротовой выдох. Активировать губные мышцы.

«Ежик». Сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади, согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди - медленный выдох на звуке *ф-ф-ф-ф-ф*. Выпрямить ноги - вдох (4-5раз).

«Гуси шипят». Ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны - назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) - медленный выдох на звуке *ш-ш-ш-ш-ш*, выпрямиться - вдох (5-6 раз),

«Шар лопнул». Ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны - вдох. Хлопок перед собой - медленный выдох на звуке *ш-ш-ш* (5-6 раз).

Произнесение слов идет на одном выдохе. Удлиненный выдох наращивается постепенно.

Перечисление названий месяцев: *январь; январь, февраль; январь, февраль, март* и т. д.

Каждое предложение проговаривается слитно, на одном выдохе. Проговаривание может сопровождаться движениями рук. Усложняя задание, каждый раз надо предлагать более длинные фразы.

«ПОВТОРИ-КА»

Дидактические задачи: воспитание удлиненного речевого выдоха, развитие просодических компонентов речи.

Родитель предлагает повторять за ним текст эхом. Каждый раз количество слов во фразе увеличивается. Дети должны произносить фразу на одном дыхании.

1. Парк...

Парк, слушай...

Парк, слушай песню...

Парк, слушай песню ветра...

Парк, слушай песню ветра: «у-у-у-у» (вокальное музицирование с использованием партитуры).

2. Снег...

Снег скрипит...

Снег скрипит от мороза...

Снег скрипит от мороза: «кгх-кгх-кгх» (звуковая импровизация).

3. Дождь...

Дождь поет...

Дождь поет песню...

Дождь поет песню осени (ритмическая импровизация с использованием шумовых инструментов).

«ВЕТЕР, ВЕТЕР...»

Дидактические задачи: развитие неречевого и речевого дыхания, умения контролировать силу и длительность выдоха.

Имитация дуновения ветерка в разное время года, используя для этого различные фонемы.

У Весны ветер ласковый и нежный, теплый — ф-ф-ф-ф.

У Лета — жаркий, согревающий — х-х-х.

У Осени — прохладный — с-с-с.

У Зимы — холодный, студёный — в-в-в-в.

Вдох производится носом, выдох ртом — без напряжения. Для создания образа теплого ветра дети широко открывают рот и дуют на ладошку (от кисти до кончиков пальцев). Холодный ветер изображается долгим выдохом через вытянутые губы. Ветер общается с нами: его можно ощутить, услышать, увидеть.

В процессе **коррекционной работы** у детей отмечается хорошая положительная динамика, так как именно дыхательная гимнастика играет не маловажную роль в процессе коррекционной работы. Дыхательные упражнения учат детей правильно дышать, равномерно расходовать воздух в ходе разговора, соблюдать нормальный темп и разборчивость речи. У детей улучшается общее звучание и внятность речи. Формируется правильное речевое дыхание, легче и быстрее идет процесс постановки и автоматизации звуков. С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

Консультацию составил

Учитель-логопед Иванова Т.И.