

Консультация для родителей
«Дыхательные игры и упражнения для детей
с нарушениями речи»

Подготовил: учитель-логопед Быстрова О.И.

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

У дошкольников зачастую наблюдаются такие несовершенства речевого дыхания:

- очень слабый выдох и вдох, что ведёт к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также робких, стеснительных;

- неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого ребёнок иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слове, а то и на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шёпотом. Нередко из-за этого он недоговаривает, «заглатывает» конец слова или фразы.

- неумелое распределение дыхания по словам. Ребёнок вдыхает в середине слова (мы с мамой пой – «вдох» – дем гулять);

- торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлёбыванием»;

- неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, еле слышно;

Во время проведения описанных ниже игр необходим постоянный контроль за правильностью дыхания.

Параметры правильного речевого дыхания:

- 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.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.

3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

5. Упражнение повторять не более 3-5 раз, поскольку излишние старания могут привести к головокружению.

Игры и упражнения:

«Пузыри в воде» Ребёнок кладёт соломинку на язык, плотно прижимает язык к зубам, губы в широкой улыбке – лёгкий выдох в воду, выдувая пузыри.

«Свеча» Ребёнок делает ровный, медленный выдох – пламя свечи легло, и некоторое время его надо удерживать в этом положении воздушной струёй.

«Погаси свечу» Ребёнок делает вдох, затем секундную задержку дыхания и несколько выдох-толчков: «фу-фу-фу».

«Погрей ладошки» Ребёнок имитирует дутьё тёплым воздухом на озябшие ладошки, произнося при этом шёпотом на одном усиленном выдохе: «х-х-х».

«Цветочный магазин» Предложите ребёнку медленно глубоко вдохнуть через нос, нюхая воображаемый (настоящий/игрушечный) цветок и на одном выдохе произнести: «А-а-ах!» /«Ах, как пахнет!»

Можно предложить выбрать самый ароматный цветок для бабушки или мамы.

«Сдуй снежинку» На руке взрослого на уровне рта ребёнка лежит небольшой кусочек ватки (расстояние от ватки до рта ребёнка 10 см). Ребёнку предлагается сдуть ватку с руки взрослого, вдыхая через нос и медленно выдыхая через рот.

«Топор» («Рубим дрова» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок, подняты (как будто в руках топор). Делаем глубокий вдох носом, затем резко опускаем руки (и немного туловище) вниз, как при ударе топором, произнося при этом «у-у-ух». Важно, чтобы звук «у-у-ух» образовывался за счёт сильного выдоха, а не за счёт голоса. При наклоне ноги в коленях не сгибать.

«Карандаш» Плавной воздушной струёй попробуйте прокатить карандаш по столу (Карандаш находится на уровне рта ребёнка на расстоянии 10 см)

«Костёр» Взрослый перед ребёнком держит макет костра (лист красной бумаги, разрезанный тонкими длинными полосками – «бахромой»). Ребёнку предлагается «раздувать» угасающий костёр, вдыхая воздух через нос и медленно выдыхая через рот.