

Развитие речевого дыхания

Различают речевое и неречевое дыхание. Неречевое, или дыхание физиологическое, осуществляется в автоматическом режиме. Вдох и выдох, примерно одинаковые по времени. В речи же вдох короткий, а выдох длинный. Речевое дыхание произвольно.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Малыши не умеют рационально использовать выдох, речь на вдохе, что отрицательно влияет на **развитие речи**. У них, наблюдается слабость силы выдоха и длительности **речевого выдоха**.

Поэтому, развитие дыхания один из первых и очень важных этапов коррекционной работы с детьми.

Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю. Выработка воздушной струи считается одним из необходимых и значимых условий постановки звуков, потому что, некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Во время проведения игр и упражнений необходим постоянный контроль за правильностью дыхания и соблюдение некоторых условий.

Условия проведения:

1. Не заниматься в пыльном, не проветренном, или сыром помещении;
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 натошак.
3. Заниматься необходимо в свободной, не стесняющей движения одежде;
4. Не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.
5. При проведении игр, направленных на развитие у ребенка речевого дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени и обязательно чередовать с другими упражнениями.
6. Выполнять упражнения ежедневно, только тогда будет толк в ваших занятиях.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные правила.

1. Перед выдохом ребенок делает вдох через нос, глубокий и сильный, как говорят, «набирает воздуха полную грудь».
2. Совершает выдох плавно, не толчками. Во время выдоха губы не сжимает, а складывает их трубочкой. Щеки не надувать (можно придерживать щеки руками). Плечи не поднимать. И вообще, не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди (плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе);

Во время выдоха нельзя допускать, чтобы воздух у ребенка выходил через нос, только через рот! В качестве эксперимента попробуйте зажать ноздри малышу пальцами, чтобы он сам почувствовал, как должен выходить воздух

3. Выдох должен быть длинным, экономичным и плавным, губы лучше немного округлить (вытянуть). Выдыхать надо до тех пор, пока не закончится воздух.
4. Следить за точностью направления воздушной струи;
5. После выдоха, перед новым вдохом, сделать остановку на 2 – 3 с

На начальных этапах работы по развитию речевого дыхания следует использовать игровые упражнения, не связанные непосредственно с этим видом дыхания. Сначала нужно научить малыша совершать достаточно сильный, длительный, плавный и, вместе с этим, экономный выдох.

Приведем несколько примеров таких игровых упражнений ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ.

«Цветочный магазин». Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы.

Узнай, что это

Для углубленного вдоха предлагается узнать по запаху фрукт или овощ с закрытыми глазами.

Согреть руки

выдох со звуком х-х-хо.

Остудить воду

выдох со звуком ф-ф-ф.

Надуй шарик

Сомкнуть губы. Представить, что мы берем в руки шарик, поднести его ко рту, сделать вдох носом. Подуть в шарик, медленно разводя руки в стороны, губы трубочкой. Повторить, пока не «надуем шарик».

«Сдуй снежинку». Расскажите ребенку, что если снежинка будет долго лежать на ладошке, она растает. Поэтому, нужно сдуть ее с ладошки.

«Снегопад»

Сделать из ваты мелкие шарики - "снежинки", положить ребенку на ладонь и предложить "устроить снегопад" - сдувать снежинки с ладони.

«Листопад»

Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребенку "устроить листопад" - сдувать листочки с ладони.

«Листья летят» - вдохнуть через нос, сдуть листок с ладошки

«Пёрышко» - сдуть пёрышко с ладони.

«Жук полетел» - сдуть бумажного жука с ладони.

"Сдуй снежинку с варежки"

"Сдуй муху с кастрюли"

"Сдуй листочки с тарелочки"

«Сдуй бабочек с цветочка» или **«Посади бабочек на цветок»**

"Накорми Кроша ягодками"

"Помоги лягушонку добраться до листочка"

«Султанчики»

Перед началом игры необходимо подготовить метёлочки. Для этого прикрепите полоски цветной бумаги (елочного «дождика») к деревянной палочке (коктейльной трубочки). Покажите, как можно подуть на бумажные полоски, потом предложите подуть ребенку.

«Флажок»

подуть на цветной флажок, сделанный из цветной бумаги и зубочистки.

«Воздушный шарик летит»

- подуть на воздушный шарик.

Катись, карандаш!

Ребенок сидит за столом. На столе на расстоянии 20 см от ребенка положите карандаш. Сначала взрослый показывает, как с силой дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный конец стола. Затем предлагает ребенку подуть на карандаш. Второй участник игры ловит карандаш на противоположном конце стола. Можно продолжить игру, сидя напротив друг друга, и перекачивая друг другу карандаш с одного конца стола на другой.

«Ветерок»

В зависимости от времени года мы меняем материал (весной - капли дождя, летом - цветы, осенью - осенние листочки)

"Чашки с горячим чаем"

«Конфетти» - ребёнок дует в трубочку, и конфетти красиво кружатся внутри бутылки.

«Зимушка-зима» - подобие предыдущей игры.

«Расти пена» или **«Буль-бульки»** - детям нравится больше всего.

«Накорми животных». Ребенку предлагается подуть на вату, направив её в «открытый» рот животного. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надуть щеки, при выполнении этого упражнения.

«Чайник закипел».

У каждого ребенка пузырек с узким горлышком диаметром 1-1,5 см. По сигналу «У Саши чайник закипел» один из детей (Саша) дует в отверстие пузырька, чтобы получился свист. Для этого нужно, чтобы нижняя губа касалась края горлышка, а струя воздуха была сильной

Игры-соревнования

«Воздушный футбол»

Из кусочков ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками.

«Футбол» - играют двое детей, они дуют в трубочки для коктейля, чтобы загнать шарики в ворота противника.

«Ракушки»

Приготовить емкость с водой — море. На столе разложить ракушки. Задача ребенка — сдуть их в воду и украсить морское дно.

«Черепашки»

Рядом со столом, где лежат черепашки (из скорлупы грецкого ореха), поставить емкость с водой. Можно играть командами. Кто быстрее спасет всех черепашек и сдует их в «море», тот победитель.

«Морские гонки» - через короткую трубочку дуть на бумажные кораблики в воде.

Кораблики.

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от "киндер-сюрпризов" или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

«Дорожка»

Два игрока по команде начинают дуть на ленточку, скрученную в трубочку. Задача — быстрее раскрутить свою трубочку.

«Задуй свечи»

Свечи — крышки от фломастеров, расставить и «зажечь». Кто дольше потушит свечей с одного выдоха, тот и выигрывает.

«Колобок»

В невысокой коробке сделать макет леса с дорожкой и зверями (*заяц, волк, медведь, лиса*). Ребенок должен помочь колобку (*теннисному шарик*у) прокатиться по этой тропинке и избежать встречи с лесными жителями

«Мяч»

Вокруг круглого стола встают четыре игрока, дуют на теннисный мяч по направлению к соперникам. У какого игрока мяч упал, тот выходит из игры.

«Курочка Ряба»

Ведущий должен корзинкой поймать все киндер-яйца, сдуваемые игроками со стола.

«Автомобили»

По команде «водители» начинают дуть на бумажные автомобили, перемещая их к финишу

«Самолетики» (Машинки, ракеты)

Готовые бумажные самолетики (машинки, ракеты) выставить на старт на столе. Каждый пилот дует на свой самолет. У кого лучше работает двигатель, чей самолет улетит дальше, тот и выигрывает.

После подготовительного периода, направленного на развитие физиологического дыхания, следует постепенно переходить к развитию собственно речевого дыхания. На данном этапе целесообразно использовать не только упражнения, направленные на развитие правильного выдоха и вдоха, но и вводить задания с воспроизведением речевого материала. Вот несколько примеров.

- дыхательно-голосовые упражнения на материале гласных и согласных, слогов, слов;
- проговаривание скороговорок и чистоговорок;
- выразительное чтение стихотворений.

Игры-упражнения, объединяющие комплекс дыхательной и голосовой гимнастики

Дровосек

Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки - вдох, наклониться вперед, медленно опуская «тяжелый топор», произнести - ух! - на длительном выдохе.

Хлопушка

Дети стоят на коленях, их руки опущены вдоль туловища. Сделав вдох, они разводят руки в стороны, а потом, выдыхая, сводят руки и хлопают в ладоши, при этом громко сказав «Хлоп»!

Колокольчик

Сомкнуть губы. Переносить вес тела с одной ноги на другую, сделать вдох носом. Продолжая движения, на выдохе произнести «динь-нь-нь», «дон-н-н».

Водитель

Ребенок стоит прямо, ноги расставлены врозь, руки вытянуты вперед, кулачки сжаты. Сделав вдох, малыш начинает вращать кулаки друг вокруг друга, и на выдохе говорить произносить звук «р-р-р-р», имитируя звук запускающегося двигателя.

Насос

Сомкнуть губы. Опустить руки вниз, сцепить пальцы в «замок», сделать вдох носом. Медленно опуская сцепленные руки, сделать наклон вперед, на выдохе произнести «с-с-с-с-с».

Лыжник

Сомкнуть губы. Одна рука вперед, другая назад, сделать вдох носом. Выполнять «пружинку» со сменой положения рук, на выдохе произнести «ш-ш-ш-ш».

Контролируя правильность речевого дыхания малыша, следует обращать внимание на то, чтобы он не делал слишком большой вдох и не «выжимал» из себя воздух до конца (не начинал задыхаться).

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания, профилактике болезней дыхательных путей. Правильное дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения, стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы.

Данные упражнения хорошо проводить с детьми с заиканием, ринолалией, дизартрией. Они оказывают эффективное воздействие на просодическую сторону речи, влияют на чёткость дикции и в целом на речь детей.