

## Упражнения для развития у детей речевого дыхания.



Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

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 нижнегрудной тип дыхания при активном участии диафрагмы.

##### 1. Вдох и выдох через нос

Вдох - глубокий, выдох - длительный, плавный.

*Варианты.* Вдох обычный - выдох с имитацией стопа. 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 стопа. 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 стопа. 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. Вдохобычный - 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.

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

2) **«Пускание мыльных пузырей».** Чей пузырь улетит дальше?

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

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

5) **«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.

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

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

8) **«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.

**Начинать следует с легких упражнений: задуть свечу или сдуть ватку с ладони с расстояния 12-20 см (расстояние можно постепенно увеличивать). Надуть 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.

### 1) «Сдуй шарик»

Цель: развитие правильного речевого дыхания – длительное произнесение на одном выдохе согласного звука Ф.

Предложите малышу поиграть в такую игру: стоя на ковре, расставьте руки широко в стороны – получился шар, затем произносите длительно звук Ф, одновременно сводя руки перед собой – шарик сдувается. В конце обнимите себя за плечи – шарик сдулся.

– Давайте поиграем в шарики! Разведите руки в стороны – вот так! Вот какие большие шары получились. Вдруг в шарике образовалась маленькая дырочка, и он стал сдуваться. Воздух выходит из шарика: Ф-Ф-Ф! Сдулся шарик!

Напомните детям, что следует вдохнуть побольше воздуха, пока шарик надут, а затем постепенно плавно выдыхать его, произнося звук Ф. Добирать воздух нельзя.

### 2) «Змейка»

Цель: развитие правильного речевого дыхания – длительное произнесение на одном выдохе согласного звука Ш.

Предложите малышу поиграть в змей. Игра проводится на ковре.

– Давайте поиграем в змей! Вылезли змейки из нор и греются на солнышке. Змеи шипят: «Ш-Ш-Ш! »

Напомните детям, что следует вдохнуть побольше воздуха и шипеть долго. Во время длительного произнесения звука Ш добирать воздух нельзя.

### 3) «Насос»

Цель: развитие правильного речевого дыхания - длительное произнесение на одном выдохе согласного звука С.

Предложить ребенку поиграть в насосы. Игра проводится на полу и сопровождается движениями, имитирующими накачивание колеса при помощи насоса.

- Кто из вас любит кататься на велосипеде? А на машине? Все любят. Но иногда колёса у машин и велосипедов прокалываются и сдуваются. Давайте возьмем насосы и накачаем колёса - вот так! "С-С-С" - работают насосы!

Взрослый показывает движения насоса и объясняет, что следует вдохнуть побольше воздуха, пока насос работает, а затем постепенно плавно выдыхать его, произнося звук С. Добирать воздух во время произнесения звука нельзя. Насос может продолжать работать после паузы, когда ребенок сделает следующий вдох. Необходимо следить, чтобы во время игры дети не перенапрягались.

#### 4) «Весёлая песенка»

**Цель: развитие правильного речевого дыхания – произнесение на одном выдохе нескольких одинаковых слогов – ЛЯ-ЛЯ.**

Родитель приносит куклу или матрешку и предлагает ребенку спеть вместе с ней весёлую песенку.

– Сегодня к нам в гости пришла кукла Катя. Кукла танцует и поет песенку: «ЛЯ-ЛЯ-ЛЯ! ЛЯ-ЛЯ-ЛЯ!» Давайте споем вместе с Катей!

Во время пения следите, чтобы ребенок произносил подряд три слога на одном выдохе. Постепенно можно научиться петь на одном выдохе более длинные песенки – подряд 6–9 слогов. Следите за тем, чтобы дети не переутомлялись.

#### 5) «Звуки вокруг нас»

**Цель: развитие правильного речевого дыхания - пропевание на одном выдохе гласных звуков А, О, У, Ы.**

Взрослый предлагает детям поиграть в такую игру.

- В мире вокруг нас слышатся самые разные звуки. Как малыш плачет? "А-А-А!" А как вздыхает медвежонок, когда у него зуб болит? "О-О-О!" Самолет в небе гудит: "У-У-У!" А пароход на реке гудит: "Ы-Ы-Ы!" Повторяйте за мной.

Взрослый обращает внимание детей на то, что произносить каждый звук следует долго, на одном выдохе.

**.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!**