

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## «РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ: ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ»

*учитель-логопед МДОУ «Детский сад № 193»*

*Янина И.А.*

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

У дошкольников наблюдаются следующие несовершенства речевого дыхания:

- очень слабый выдох и вдох, что ведёт к тихой, едва слышимой речи,
- 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,
- неумелое распределение дыхания по словам, когда 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.

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция. Правильное речевое дыхание, четкая артикуляция являются основой для звучного голоса.

### **Параметры правильного ротового выдоха:**

- выдоху предшествует сильный вдох через нос или рот – «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.

При проведении игр, направленных на развитие у ребенка 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.

Во время проведения игр и упражнений по развитию речевого дыхания необходим постоянный контроль за правильностью дыхания и соблюдение некоторых **условий**:

1. Не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;
2. Температура воздуха на уровне +18-20 градусов;

3. Одежда не должна стеснять движений;
4. Не заниматься сразу после приема пищи (не раньше, чем через 30 минут после еды);
5. Не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные **правила**:

1. Щёки не надувать.
2. Плечи не поднимать.
3. Глубокий шумный, короткий вдох через нос, пауза и плавный экономный выдох через рот (бесшумный).
4. Губы вытягивать вперёд трубочкой.
5. Другой вариант – широкий язык держать губами, дуть через щель, посередине языка, со звуком [ф-ф-ф].
6. Дуть пока не закончится весь воздух, не допускать коротких доборов воздуха.
7. Следить за длительностью игр, чтобы не появилось головокружение. Такие игры необходимо ограничивать во времени и обязательно чередовать с другими упражнениями.

Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений. Перечисленные ниже игры и упражнения помогут научить ребенка плавно выдыхать через рот сильную направленную струю воздуха.

**Предлагаю вам игры и упражнения для развития целенаправленной воздушной струи у детей дошкольного возраста.**

*Игры на дутьё и поддувание («губы вытягиваем трубочкой»):*

**«Вертушки».** Дует на различные вертушки, цветочки, перышки...



Можно сопровождать стихотворным текстом.

Дуют дети на вертушку  
Очень славная игрушка!  
Крутится, вращается,  
Детишкам очень нравится!

**«Лети-порхай».** Дети дуют на насекомых, птичек, цветочки, снежинки и т.д.

На полянке у реки  
В небе кружатся жуки,  
Пчёлочки, стрекозки,  
Бабочки и мошки.  
Все устали, отдохнули,  
На цветочках прикорнули.

**«Дождик»** Дети дуют на капельки на ниточках, прикрепленные к облачку.



**«Задуй свечу»** Все дети очень любят задувать свечки. Используйте это в обучающих целях. Ребёнку предлагается дуть на огонёк горящей свечи так, чтобы не задуть её, а лишь немного отклонить пламя. Можно использовать изготовленную самостоятельно из бумаги свечу.



**«Горячий чай».** Ребёнок дует на пар от горячего чая (имитация).



**«Ветерок».** Ребёнок дует на волосы персонажа, будто ветерок колышет волосы. Макет человечка можно найти в интернете.



**«Свистулька».** Используем всевозможные свистки, детские музыкальные инструменты, колпачки от ручек. Дует в них.



**«Детективы».** На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромой или «дождик». Получается, что картинка находится под тоненькими полосками бумаги. Ребёнку предлагается дуть на полоски, пока не станет видно картинку.



**«Огнедышащий дракон»** Из одноразовых стаканчиков с вынутым дном и прикрепленным к ним глазам и огнем из цветной бумаги изготавливаем драконов и дуем, будто дракон дышит огнем.



*Дутье через соломинку:*

**«Плыви кораблик».** Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней - бумажные «кораблики» (могут быть просто кусочки бумаги, или кораблики из пластиковых крышечек или скорлупа от грецкого ореха.). Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его другому «берегу».



**«Забей гол в ворота».** Игрушечные ворота и легкий шарик. Проводим соревнование, кто точнее попадет мячом в ворота. Можно дуть через соломинку, можно через вытянутые губы.



**«Пузырьки»** Это игра, которую почти все родители считают баловством, и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.



**«Капелька».** Взрослый капает краской на лист бумаги и предлагает ребёнку подуть на нее через соломинку, капелька “бежит” и оставляет за собой след (прием нетрадиционного рисования - кляксография). И развитие дыхания, и причудливые рисунки - два в одном.

**«Гусеницы».** Из цветной бумаги вырезается гусеница и короткими выдохами ей на спинку через соломинку приводим ее в движение.



**«Петушок».** Из одноразового бумажного стаканчика, одноразовой перчатки, цветной бумаги и резинки изготавливаем петушка, прикрепляя крылышки, гребешок, клюв и глаз на двусторонний скотч, проделываем отверстие, куда вставляем трубочку и дуем.







**«Солнышко».** Дети через соломинку дуют на загнутые лучики у солнышка, изготовленного из двухсторонней цветной бумаги, приводя его в движение.

*Сдувание:*

**«Листопад».** Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Аналогично можно играть со снежинками, с лепестками цветов и т.д.



**«Фокус»** Это упражнение с перышком (или кусочком ваты), которое подготавливает к произнесению звука [Р]. Перышко кладётся на кончик носа. Ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его кончик вверх и подуть, чтобы сдуть перышко с носа.



**«Снег и ветер»** Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики – «снег» и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.



**«Подуй на одуванчик»** Ребенок делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

Надувание резиновых шаров, резиновых игрушек, дутье на одуванчик, выдувание мыльных пузырей.

Подобных игр на самом деле довольно много. Можно набрать сухих осенних листьев и, разложив на столе, устраивать настоящий листопад, сильно дуя на них. Можно играть в футбол, пытаясь струей воздуха при выдохе загонять шарик от пинг-понга в обозначенные ворота. Можно катать по столу карандаши «силой дыхания». Главное - следить за правильностью вдоха и выдоха и не давать ребенку переутомляться.

Использование дыхательных тренажеров вызывает у детей положительные эмоции, повышает интерес к дыхательной гимнастике, а также развивает творческое воображение и фантазию. Регулярные занятия с дыхательными тренажерами способствуют тренировке длинного плавного выдоха, умения рационально расходовать запас воздуха во время речи.

#### **Полезьа дыхательных игр и упражнений:**

- помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.
  - восстанавливают нарушенное носовое дыхание,
  - улучшают дренажную функцию бронхов,
  - стимулируют работу сердечно – сосудистой системы,
  - улучшают кровообращение головного мозга,
  - повышают сопротивляемость детского организма к простудным заболеваниям.
- Используйте некоторые игры по развитию дыхания со своим ребенком.

Удачи!



