

Игры и упражнения для развития правильного речевого дыхания

Выделяют два вида дыхания: **физиологическое и речевое.**

Первое осуществляется автоматически. При этом вдох равен выдоху и происходит через нос. Речевое же дыхание произвольно, выдыхаемый воздух в данном случае расходуется рациональнее. За коротким энергичным вдохом следует пауза, за ней продолжительный выдох - источник образования звуков.

Качество речи, ее громкость и плавность во многом зависят от речевого дыхания. Ведь для того, чтобы легко произнести развернутую фразу с правильной интонацией, надо владеть плавным, достаточно продолжительным выдохом через рот. Длительность и сила выдоха также влияют на качество звукопроизношения. Для появления таких сложных звуков, как с, з, ш, ж, р требуется сильная, направленная воздушная струя.



Понаблюдайте за тем, как говорит и дышит ваш ребёнок.

- Тихая, едва слышная речь. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а так же у робких, стеснительных.
- Ребёнок выдыхает весь запас воздуха на первом слове или на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом, «заглатывает» конец слова.
- Ребёнок выдыхает весь запас воздуха на первом слове или на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом, «заглатывает» конец слова.
- Ребенок выдыхает в середине слова.
- Речь с «захлебыванием». Возможно, вам приходилось слышать, как ребенок рассказывает о каких-то событиях, оказавших на него сильное впечатление: быстро, отрывочными фразами, помогая себе жестами, набирая воздух в середине слова, стараясь скорее поделиться своими чувствами. Ребёнку не хватает воздуха, чтобы внятно и правильно произнести слова и предложения. Такая речь кажется непонятной. Это следствие несформированного правильного речевого дыхания. Подобные явления, в дальнейшем, могут привести к развитию заикания.

- Речь звучит то громко, то тихо, едва слышно. Дыхание всегда нарушается при дизартрии (нарушение иннервации мышц речевого аппарата, то есть мышцы языка, губ, щёк, нёба плохо работают). В таком случае речь ребенка затухает к концу фразы, он набирает воздух посреди фразы, дышит слишком часто.

Родители также должны внимательно наблюдать за состоянием органов дыхания ребенка: не допускать ушибов, травм, своевременно и эффективно лечить инфекционные заболевания, следить за аденоидами, поскольку эти явления затрудняют носовое дыхание и задерживают формирование правильного речевого дыхания.

Советы родителям по работе над правильным речевым дыханием.

Для тренировки речевого дыхания рекомендуются различные игровые упражнения.

Дыхательную гимнастику можно выполнять не более 5 минут, только в проветренном помещении, при условии хорошего самочувствия ребёнка, каждое упражнение повторять не более 5-6 раз. Важно следить за тем, чтобы не было отдышки, покраснения лица, головокружения и тошноты.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. «Понюхай цветы».

Вдох и выдох носом при закрытом рте.

2. «Собачка устала»

Вдох и выдох через рот (на начальном этапе можно слегка придерживать ноздри пальцами).

3. «Нырляльщик»

1) Вдох через рот, выдох через нос.

2) Глубоко вдохнуть через нос, задержать воздух на 1—3 с (в зависимости от возраста ребенка) и длительно плавно выдохнуть через рот.

4. «Покатай карандаш»

Ребенку предлагается втянуть воздух через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

5. «Листья шелестят»

Предлагаются полоски тонкой зеленой бумаги, вырезанные в виде листочков и прикрепленные к «ветке». По сигналу «подул ветерок» ребенок плавно дует на листья так, чтобы они отклонились и зашелестели.

7. «Снежинки летят»

На ниточки прикрепляются кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Ребенку предлагается длительно подуть на них по сигналу «снежинки летят».

8. «Загони мяч в ворота»

1. Вытянуть губы вперед трубочкой и плавно дуть на ватный или поролоновый шарик, лежащий на столе перед малышом, загоняя его между двумя кубиками или любыми другими подходящими предметами.
2. Дуть на шарик резкой отрывистой струей. Загонять шарик в «ворота» на одном выдохе. Обращайте внимание на то, чтобы не надувались щеки. При необходимости слегка придерживать пальцами.

9. «Ветряная мельница»

Для этой игры необходима игрушка-мельница или вертушка. Ребенок дует на лопасти игрушки, взрослый сопровождает действия ребенка стихотворным текстом: Ветер, ветер, ты могуч, ты гоняешь стаи туч!

10. «Певец/певица»

После задержки дыхания на выдохе произнести гласные в медленном темпе. Ряд гласных наращивать постепенно. (А, АИ, АИО...)

11. «Посчитай-ка»

- 1) После задержки дыхания на выдохе просчитать от 1 до 5 в медленном темпе, распределяя воздух так, чтобы его хватило на весь счет. Ряд наращивать постепенно.
- 2) После проговаривания счета от 1 до 5 (или ряда гласных) делается дополнительный вдох, а на выдохе проговаривается обратный счет.

12. «Кто больше скажет?»

Проговаривать предложения с постепенным наращиванием числа слов.