

Упражнения для развития дыхания детей с нарушениями речи

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. Дыхательная гимнастика основана на получении массажного эффекта при помощи струи воздуха, которая возникает во время короткого и активного вдоха.

Задания должны выполняться в различных вариантах, что в дальнейшем поможет делать правильные вдох и выдох:

- вдох через нос, выдох через рот;
- краткий глубокий вдох – замедленный выдох;
- медленный глубокий вдох – краткий резкий выдох;
- глубокий вдох – медленный выдох, при котором воздух выходит узкой струёй;
- вдох – выдох несколькими равными порциями (толчками);
- вдох двумя неравными порциями.

Работу по формированию правильного дыхания проводят в следующей последовательности:

Произносить звук на одном выдохе

Произносить 3-4 слога на одном выдохе

Произносить фразы из 2-3 слов на одном выдохе

Произносить фразы из 5-6 слов на одном выдохе

Произносить на одном выдохе слитно 1-2 стихотворные фразы

Сочетать дыхание с проговариванием стихотворных текстов

Во время произнесения стихотворных текстов рекомендуется опираться на интонационные схемы. Стрелкой вверх обозначено смысловое ударение, подъём голоса; вниз – угасание голоса; ровная линия – произношение без интонационных подъёмов.

Такие упражнения помогают вырабатывать самоконтроль за звукопроизношением и автоматизировать поставленные звуки. Во время регулярного выполнения

дыхательной гимнастики происходит перестройка нервной системы по типу образования условного дыхательного рефлекса.

Дыхательные упражнения создадут условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи, интонационной выразительности, укрепят здоровья ребёнка.

Упражнения дыхательной гимнастики

1. Снег. Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. При выполнении этого упражнения желательно не надувать щеки.

2. 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.

3. Футбол. Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру "Кто быстрее".

4. Буль-бульки. Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в "буль-бульки" с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды - можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в "Буль-бульки", чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т.д.

5. Волшебные пузырьки. Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

6. Дудочка. Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька (подойдет любой стеклянный пузырек из-под лекарств, витаминов, йода, духов; горлышко пузырька не должно быть широким). Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

7. Губная гармошка. Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть,

потому, не обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

8. Цветочный магазин. Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

9. Свеча (Внимание! Строго под контролем взрослого!) Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую свечу и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее. **10. Косари.** Это упражнение можно выполнять под звуки марша: на слабую долю мелодии делается вдох и "отведение косы" в сторону, на сильную - выдох и "взмах косой".