

Учим ребенка правильно дышать

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

Лучшим типом речевого дыхания является: диафрагмально – нижне реберное (при вдохе диафрагма опускается, нижние ребра отходят в стороны, плечи при этом не поднимаются). Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо, прежде всего развивать бесшумный, спокойный вдох без поднятия плеч, а также сформировать сильный плавный ротовой выдох. Вначале это беззвучные дыхательные упражнения:

- вдох осуществляется через нос, выдох то же через нос;
- вдох осуществляется через рот, выдох через нос;
- вдох осуществляется через нос, выдох через рот;
- вдох осуществляется через рот, выдох тоже через рот.

При этом надо научить ребенка контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно, Дополнительно у ребенка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении Длительность выдоха должна соответствовать возрасту ребенка: двух – трехлетнему малышу выдох обеспечивает произнесение фразы в 2 – 3 слова, ребенку среднего и старшего дошкольного возраста – фразы из 3 – 5 слов.

Параметры правильного ротового выдоха :

- выдоху предшествует сильный вдох через нос;
- выдох происходит плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складывать трубочкой, не следует сжимать губы, надуть щеки;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода

воздуха через нос;

- выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

Очень важно научить малыша правильному дыханию. предлагать те упражнения, которые он будет воспринимать как игру.

Перечисленные ниже игры и упражнения помогут научить ребенка плавно выдыхать через рот сильную направленную струю воздуха. Заниматься можно с 1,5 лет. Во время проведения игр необходим постоянный контроль за правильностью дыхания.

«Хомячок». Пошмыгать носом (рот закрыт).

«Собачке жарко». Часто подышать с высунутым языком.

(При выполнении этих упражнений надо чувствовать движения стенки живота)

«Шарик». Вдох носом, живот при этом выпячивается вперед (надуть животик), выдох ртом (живот вбираем в себя). Это так называемое нижнее диафрагмальное дыхание, которое является самым экономичным и физиологически правильным. Плечи при вдохе не поднимать!

«Одуванчик» (материал: цветок одуванчика)

На прогулке найдите одуванчик. Взрослый предлагает подуть на цветок так, чтобы слетели все пушинки. Обычно ребенок справляется за 3-4 раза.

«Листопад» Вырежьте из цветной бумаги различные осенние листья и объясните ребенку, что такое листопад. Предложите Ребенку подуть на листья так, чтобы они улетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

«Снежинки»(материал: несколько кусочков ваты или маленькие бумажные снежинки, кусочки салфеток).

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. Желательно не надуть щеки, при выполнении этого упражнения. Взрослый показывает, как сдуть «снежинки» с раскрытой ладони, ребенок повторяет. Упражнение повторить 2-3 раза.

«Бабочка, лети!»(материал: 2-3 яркие бумажные бабочки, каждая подвешена на нитке к чему-либо на уровне лица ребенка)

Задача ребенка - дуть на бабочек, чтобы они «летели». Дуть не более 10 секунд, с паузами, чтобы не закружилась голова, следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

«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.

«Шторм в стакане». Предложите ребенку подуть через соломинку в стакан с водой(нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).

«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».

«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 «бульбульки», 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.

«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.

«Дудочка». Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

«Губная гармошка». Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, поэтому не обращайтесь внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

«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.

«Свеча». Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Зажгите свечи и просите ребенка подуть сначала на синюю свечу, затем на желтую и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надуть щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять.

«Мельница». Предложите ребенку дуть на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

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 (можно использовать песочные часы) и обязательно чередовать с другими

упражнениями.

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.
необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)

Благодаря этим играм-упражнениям ваш малыш научится дышать глубже, делать удлиненный целенаправленный выдох. Такая дыхательная гимнастика способствует формированию правильного произношения и выработке четкости речи.

Учитель-логопед высшей категории Троицкая Галина Юрьевна