

"Дыхательные игры и упражнения"

Для правильного произношения звуков недостаточно тренировать произносительные органы. Необходимо тренировать и правильное речевое дыхание, которое отличается от физиологического. Когда мы говорим, нам нужно произносить части фраз или целые фразы на одном выдохе – поэтому выдох должен быть длиннее вдоха. Но паузы между отрезками речи, которые приходится делать при вдохе, не должны быть слишком продолжительными – ведь тогда речь будет несвязной, отрывистой.

Для развития речевого дыхания можно применять игровые упражнения. Во время проведения игр и упражнений необходим постоянный контроль за правильностью дыхания:

- ❖ Делать вдох без напряжения, не поднимая плечи;
- ❖ Выдох происходит очень плавно.
- ❖ Во время выдоха не надувать щеки, не сжимать губы, складывать трубочкой;
- ❖ Во время выдоха воздух выходит только через рот. Если ребёнок выдыхает через нос, попросите его зажать ноздри рукой, чтобы он ощутил как должен выходить через рот.
- ❖ Выдыхать следует полностью, пока не закончится весь воздух.
- ❖ Во время выполнения упражнения нельзя добирать воздух с помощью частых коротких вдохов.

Необходимо контролировать выполнение упражнений по времени, так как дыхательные упражнения могут быстро утомить ребёнка, и могут вызывать головокружение.

Каждое упражнения на дыхание выполняют не более 2 – 3 раз.

1. Выполняем упражнения «Насос», «Сильный дровосек», 3-5 повторов.

«Насос»

Исходное положение: стоя с опущенными руками.
На вдохе руки поднимаются вверх, на длинном выдохе произносится «с-с-с» и руки плавно опускаются.



«Сильный дровосек»

На вдохе поднять руки над головой и сложить их, будто держа топор.

На выдохе вытянутые руки резко опускаются вниз между ног, тело при этом наклоняется.

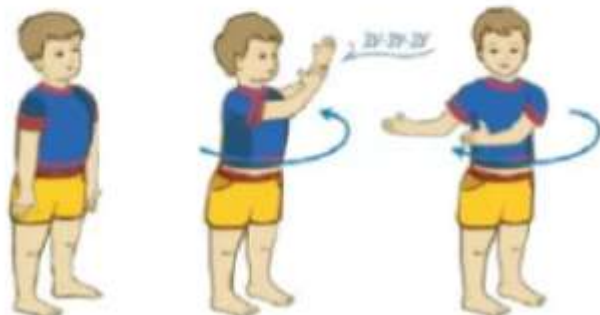
Ребенок будто бы рубит бревна, говоря на выдохе «бах».

2. Выполняем упражнение «Выйдем покосить траву», 5 повторов.

Исходное положение: ноги на ширине плеч и руки опущены.

На вдохе ребенок отводит руки вправо, скручивая тело и как бы замахиваясь косой.

На выдохе он машет руками влево, говоря «зу-зу-зу».

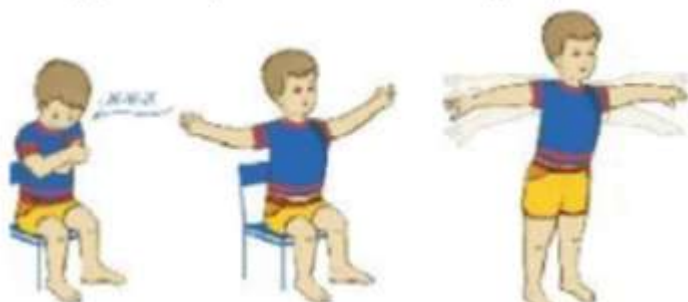


3. Выполняем упражнение «Пчёлка». 5 повторов.

Исходное положение: сесть на стул и прямо, опустить голову и обхватить свою грудную клетку, скрестив руки.

Пчёлка жужжит- на продолжительном выдохе ребенок произносит «ж-ж-ж», сжимая скрещёнными руками свои ребра.

Пчёлка летает- на вдохе через нос раскидывает выпрямленные руки в стороны и максимально расправляют плечи.



4. «Мыльные пузыри»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Можно воспользоваться готовыми мыльными пузырями или сделать самим. Важно следить, чтобы ребёнок не надувал щёки при выдувании воздуха.



5. «Музыкальные дудочки и свистульки»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Разнообразные дудочки помогают формировать сильную воздушную струю. Необходимо соблюдать гигиенические правила (пользоваться может один ребёнок, мыть до и после использования).



6. «Бабочки»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Для этого упражнения приготовьте несколько бумажных бабочек (можно сделать вместе с ребёнком). К каждой бабочке привяжите нитку, а нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребёнка. Покажите ребёнку, как бабочки приходят в движение, если на них подуть, а затем предложите ребёнку.



7. «Буря в стакане»

Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

В стакан, наполовину наполненный водой, опустите трубочку для коктейля и подуйте – пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Затем предложите ребёнку подуть в трубочку. Если сильно дуть, то получится буря.



8. «Покатаем карандаши»

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

На столе на расстоянии 20 см от ребенка положите карандаш с гладкой поверхностью. Сначала взрослый показывает, как с силой дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный конец стола. Затем предлагает ребенку подуть на карандаш. Можно продолжить игру, сидя напротив друг друга, и перекатывая друг другу карандаш с одного конца стола на другой.