

Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики

Дыхание – это энергетическая основа речи. Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих.

Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Важным направлением в коррекционной работе считается выработка воздушной струи, которая является источником образования звуков речи. Некоторые звуки (сонорные Р, Рь), щелевые (С, Сь, З, Зь, Ш, Щ, Ж) требуют энергичного, сильного выдоха, сильной воздушной струи. Произношение большинства звуков требует направленной воздушной струи. Она может быть центральной, направленной посередине языка; направленной посередине языка вверх; направленной между боковыми краями языка и щеками. Таким образом, дошкольникам необходимо развивать объем легких, формировать грудобрюшной тип дыхания, вырабатывать плавную длительную направленную воздушную струю. Помогут в этом несложные упражнения, которые можно включать в повседневные игры с детьми. Предлагаем следующие игры:

1. Полезно играть с мыльными пузырями, главное условие – дуть на рамку через вытянутые «трубочкой» губы, не надувая щеки и не поднимая плечи.
2. Можно предлагать ребенку надувать воздушный шар. Подскажите, как это правильно делать, объясните, что дуть нужно не в щеки, а в шарик. Пусть надувает шар, не раздувая щек.
3. «Одуванчик». Предложите ребенку взять в руку одуванчик. Если нет одуванчика, положите ватный шарик на коктейльную соломинку. Одуванчик или шарик должен быть на уровне губ ребенка, на расстоянии 20 сантиметров. Нужно сделать вдох через нос, а потом подуть на одуванчик или шарик, вытянув губы «трубочкой».
4. «Футбол». Предложите ребенку присесть перед столиком так, чтобы теннисный шарик (ватный шарик), лежащий на столе, оказался на уровне его губ. Объясните малышу, что нужно сделать вдох через нос, а затем подуть на

шарик, вытянув губы «трубочкой», чтобы шарик покатился по столу и закатился в импровизированные ворота.

5.«Шторм в стакане». Дайте ребенку стакан, наполовину заполненный водой. Положите в стакан соломинку для коктейля. Край стакана должен находиться на уровне губ. Пусть ребенок дует в соломинку, не раздувая щеки, так, чтобы вода в стакане «бурлила».

6.«Паровоз». Покажите ребенку, что можно свистеть с помощью пластиковой бутылки. Объясните, что горлышко пластиковой бутылки нужно прижать к вытянутым «трубочкой» губам, держа бутылку строго вертикально и дуть в нее. Будет раздаваться свист. Следите за тем, чтобы ребенок не раздувал щеки.

7.«По морям, по волнам». Налейте в таз воды. Можно добавить в нее синюю краску, как будто это море. Опустите в воду кораблик с парусом (его можно сделать вместе с ребенком из бумаги). Кораблик можно привести в движение, если правильно дуть на парус – сделать вдох через нос и вытянув губы «трубочкой» дуть на парус, не раздувая щеки.

С помощью таких игр вы можете развивать физиологическое дыхание ребенка, а так же подготовить артикуляционный аппарат к освоению сложных звуков русского языка, для формирования которых нужна направленная воздушная струя. Помните, что каждое дыхательное упражнение можно повторять 3 – 5 раз подряд, чтобы не вызвать у ребенка головокружение.

Желаем успехов!