

Консультация для родителей: «Правила речевого дыхания»

Человек может долгое время обходиться без пищи, без воды, но без дыхания жизнь прекращается через считанные минуты. Однако дыхание не только основа жизни, но и важнейшее

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

Нарушения речевого дыхания могут быть следствием общей ослабленности, аденоидных разражений, различных сердечно-сосудистых заболеваний и т. д.

Такие несовершенства речевого дыхания, как неумение рационально использовать выдох, речь на вдохе, неполное возобновление запаса воздуха и др., отрицательно влияющие на развитие речи детей, могут быть обусловлены неправильным воспитанием, недостаточным вниманием взрослых к речи детей. Малыши, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходовании воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены добирать воздух. Часто такие дети не договаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шепотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечеткой, судорожной, с захлебыванием. Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо, прежде всего, **сформировать сильный плавный ротовой выдох**. При этом надо научить ребенка контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно. Дополнительно у ребенка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении.

Во время проведения описанных в статье игр необходим постоянный контроль за правильностью дыхания.

Запомните **параметры правильного ротового выдоха:**

- выдоху предшествует сильный вдох через нос - "набираем полную грудь воздуха";
 - выдох происходит плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);
 - выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

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.

Перечисленные ниже игры и упражнения помогут научить ребенка плавно выдыхать через рот сильную направленную струю воздуха.

Игры и упражнения для развития плавного ротового выдоха

Лети, бабочка!

К бумажной бабочке привяжите нитку длиной 20-40 см, нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребенка.



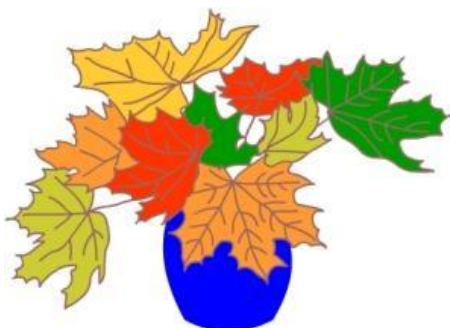
Взрослый показывает ребенку бабочек и предлагает поиграть с ними.

- Смотри, какие красивые разноцветные бабочки! Посмотрим, умеют ли они летать (и дует на бабочек) Смотри, полетели! Как живые! Теперь ты попробуй подуть. Какая бабочка улетит дальше?

Ребенок встает возле бабочек и дует на них. Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед.

Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.

Осенние листья



Перед занятием соберите вместе с ребенком букет осенних листьев (желательно кленовых, так как у них длинные стебли) и поставьте их в вазу. Предложите подуть на листья.

- Красивые листья мы с тобой собрали в парке. Вот желтый листок, а вот красный. Помнишь, как листья шуршали на ветках? Давай подуем на листья!

Взрослый вместе с ребенком или группой детей дует на листья в вазе, обращает их внимание на то, какое шуршание издают листья.

Листопад

Взрослый выкладывает на столе листочки (маленькие настоящие или вырезанные из двухсторонней цветной бумаги) и предлагает подуть на них.

- Представь, что сейчас осень. Красные, желтые, оранжевые листья падают с деревьев. Подул ветер - разбросал все листья по земле! Давайте сделаем ветер - подуем на листья!

При этом нужно следить за правильностью осуществления ротового выдоха.

Снег идёт!

Взрослый раскладывает на столе кусочки ваты, напоминает детям про зиму.

- Представь, что сейчас зима. На улице снежок падает. Давайте подуем на снежинки! Взрослый показывает, как дуть на вату, ребёнок повторяет.

Вертушка

Перед началом игры подготовьте игрушку-вертушку. Можно изготовить ее самостоятельно при помощи бумаги и деревянной палочки.



Покажите ребенку вертушку. На улице продемонстрируйте, как она начинает вертеться от дуновения ветра. Затем предложите подуть на нее самостоятельно :

- Давай сделаем ветер - подуем на вертушку. Вот как закружилась! Подуй еще сильнее - вертушка вертится быстрее.

Катись, карандаш!

Ребенок сидит за столом. На столе на расстоянии 20 см от ребенка положите карандаш.

Сначала взрослый показывает, как с силой дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный конец стола. Затем предлагает ребенку подуть на карандаш. Второй участник игры ловит карандаш на противоположном конце стола. Можно продолжить игру, сидя напротив друг друга, и перекачивая друг другу карандаш с одного конца стола на другой.



Весёлые шарики

С лёгкими пластмассовыми шариками (например, теннисными) можно играть так же, как с карандашами, а можно усложнить игру. Прочертите на столе линию. Затем возьмите шарик и положите на середину стола (на линии). Взрослый и ребёнок сидят за столом напротив друг друга, по разные стороны шарика на линии.

- Надо дуть на шарик так, чтобы он укатился на противоположную сторону стола. Дуть нужно сильнее. Начали!



Побеждает тот, кто сумел сдуть шарик за линию, на противоположную сторону стола.

Воздушный шарик

Повесьте воздушный шар на уровне лица ребенка. Подуйте на шар так, чтобы он высоко взлетел, затем предложите подуть ребенку.

Возможен более сложный вариант игры. Подбросьте воздушный шарик вверх. Предложите ребенку подуть на шарик несколько раз так, чтобы он подольше не опускался на пол.

- Давай дуть на шарик, чтобы он не упал вниз. Вот так! Сильнее!

Приступать к тренировке собственно речевого дыхания можно только после того, как у ребенка сформирован сильный плавный выдох.

Тренировка речевого дыхания - это обучение плавному произношению звуков, слогов, слов и фраз на выдохе.

Она проходит *поэтапно*:

- пропевание гласных звуков - А, О, У, И, Э, а затем их сочетаний: АУ, АУИ
- длительное произнесение некоторых согласных звуков - С, З, Ш, Ж, Ф, Х;
 - произнесение слогов, а затем и слов на одном выдохе;
- произнесение фраз различной длины на одном выдохе;
 - чтение стихотворений;
 - пение песенок;
 - выразительный рассказ, пересказ текстов.

Предполагается постепенное развитие, движение от простого к сложному. Перечисленные ниже игры научат ребенка плавно произносить на выдохе звуки и слоги, что является начальным этапом развития речевого дыхания.

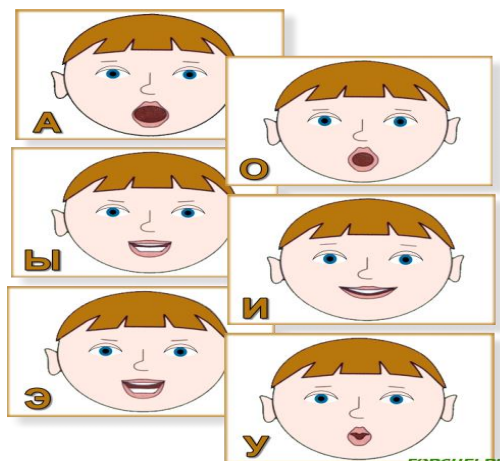
В играх для развития речевого подражания отработка правильного речевого дыхания является одной из целей проведения игр. Взрослый постоянно следит за тем, чтобы при произнесении слогов, слов и фраз ребенок правильно использовал дыхание: говорил только на выдохе, не добирал воздух во время произнесения слова, при произнесении фраз делал осмысленные паузы.

Дальнейшая работа по развитию речевого дыхания - произнесение длинных фраз, чтение стихотворений, пение детских песен, обучение рассказу и пересказу, работа над

плавностью, темпом и ритмом речи - не рассматривается в данной статье. Такая работа проводится на следующих этапах логопедической работы с детьми.

Игры для развития речевого дыхания

Пой со мной!



- Давай споем песенки. Вот первая песенка: "А-А-А!" Набери побольше воздуха - вдохни воздух. Песенка должна получиться длинная. Сначала поем звуки А, У, постепенно количество "песенок" можно увеличивать.

- Вот вторая песенка: "У-У-У!" Теперь "О-О-О!", "И-И-И!", "Э-Э-Э!"

Звуки вокруг нас

- В мире вокруг нас слышатся самые разные звуки. Как малыш плачет? "А-А-А!" А как вздыхает медвежонок, когда у него зуб болит? "О-О-О!" Самолет в небе гудит: "У-У-У!" А паропровод на реке гудит: "Ы-Ы-Ы"! Повторяй за мной.

Взрослый обращает внимание на то, что произносить каждый звук следует долго, на одном выдохе.

Сдуй шарик

Предложите малышу поиграть в такую игру: стоя на ковре, расставьте руки широко в стороны - получился шар, затем произносите длительно звук Ф, одновременно сводя руки перед собой - шарик сдувается. В конце обнимите себя за плечи - шарик сдулся.

- Давай поиграем в шарики! Разведи руки в стороны - вот так! Вот какие большие шары получились. Вдруг в шарике образовалась маленькая дырочка, и он стал сдуваться... Воздух выходит из шарика: Ф-Ф-Ф! Сдулся шарик!

Напомните, что следует вдохнуть побольше воздуха, пока шарик надут, а затем постепенно плавно выдыхать его, произнося звук Ф. Добирать воздух нельзя.

Змейка



Предложите поиграть в змей.

- Давай поиграем в змей! Вылезли змейки из нор и греются на солнышке. Змеи шипят:
"Ш-Ш-Ш!"

Напомните, что следует вдохнуть побольше воздуха и шипеть долго. Во время длительного произнесения звука Ш добирать воздух нельзя.

Насос

Предложите поиграть в насосы. Игра проводится на полу и сопровождается движениями, имитирующими накачивание колеса при помощи насоса.

- Иногда колёса у машин и велосипедов прокалываются и сдуваются. Давай возьмем насосы и накачаем колёса - вот так! "С-С-С" - работают насосы!

Взрослый показывает движения насоса и объясняет, что следует вдохнуть побольше воздуха, пока насос работает, а затем постепенно плавно выдыхать его, произнося звук С. Добирать воздух во время произнесения звука нельзя. Насос может продолжать работать после паузы, когда ребенок сделает следующий вдох.

Весёлая песенка

Предложите малышу спеть вместе с куклой весёлую песенку.

- Сегодня к нам в гости пришла кукла Катя. Кукла танцует и поет песенку: "ЛЯ-ЛЯ-ЛЯ!
ЛЯ-ЛЯ-ЛЯ!" Давай споем вместе с Катей!

Во время пения следите, чтобы ребёнок произносил подряд три слога на одном выдохе. Постепенно можно научиться петь на одном выдохе более длинные песенки - подряд 6-9 слогов.