

«Как развивать речевое дыхание? И для чего это нужно?»

Речевое дыхание – это возможность человека выполнять короткий глубокий вход и рационально распределять воздух при выдохе с одновременным произнесением различных звукосочетаний.

Если вы хотите помочь своему ребенку овладеть правильным звукопроизношением, необходимо, прежде всего, научить его правильно дышать.

Какие трудности возникают у ребенка в процессе говорения?

Как показывает опыт, дети могут начинать говорить на вдохе или на остаточном выдохе. Встречаются случаи, когда дети набирают воздух перед произнесением каждого слова. Так же у детей может быть нарушено направление воздушной струи, что ведет к искаженному произношению звуков. Несомненно, неправильное дыхание отрицательно влияет на построение плавного и слитного речевого высказывания, на формирование нормативного звукопроизношения.

Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо, прежде всего, развивать бесшумный, спокойный вдох без поднятия плеч, а так же сформировать сильный плавный ротовой выдох.

Правильный ротовой выдох:

- 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.

Существуют упражнения для развития речевого дыхания, которые проводятся ежедневно, в течение 5-10 минут с детьми от 3 до 6 лет, имеющими различные нарушения речи - это дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика начинается с общих дыхательных упражнений, которые направлены на закрепление навыков диафрагмального дыхания. Параллельно ведется работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Дополнительно у ребенка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении.

Дыхательные упражнения не только влияют на формирование правильного речевого дыхания, но и помогают также научить ребенка правильно произносить звуки речи.

Выполняя задания на развитие речевого дыхания, нужно соблюдать **правила**:

- Выполнять упражнения ежедневно, только тогда будет толк в занятиях.
- Постепенно увеличивать время проведения занятий от 1-2 минут до 5-10 минут.
- Лучше делать упражнения на свежем воздухе (особенно летом). Если нет такой возможности – озаботьтесь проветриванием помещения.
- Дыхательные упражнения очень утомительные и могут вызвать даже головокружение, поэтому давайте отдохнуть ребёнку, не перегружайте его, чередуйте с другими видами деятельности.

Вашему вниманию предлагаются игры и упражнения, которые помогут научить ребенка плавно выдыхать через рот сильную направленную струю воздуха.



Ветряная мельница. Для этой игры необходима игрушка — мельница из песочного набора или вертушка. Ребенок дует на лопасти игрушки, заставляя лопасти вращаться.

Кораблик. Опуская бумажный кораблик в таз с водой, объясните малышу, что для того, чтобы кораблик двигался, на него нужно дуть медленно и длительно. Устраивайте соревнования, у кого корабль уплывет дальше. Главное правило — один «тайм» игры это один выдох.



Буря в стакане. Вам понадобятся соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку так, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

Чей пароход гудит громче? Для игры необходимы стеклянные пузырьки — для взрослого и ребенка. Взрослый показывает, как погудеть в пузырек (высунуть кончик языка так, чтобы он касался горлышка прижатого к подбородку языка). Струя воздуха должна быть длительной и идти посередине языка.



Ароматный цветок. Нюхаем цветы. Вдохнуть воздух носом, задержать ненадолго дыхание, произвести полный медленный выдох, произнося: «Ах, как пахнет!».

Именинный пирог. Задуваем свечи. Глубокий вдох носом и ровный сильный выдох ртом. Когда одну свечку удастся легко загасить, можно поиграть в День Рождения, повторяя действие, тем самым вырабатывая длительность и силу выдоха.

Одуванчики. Отличное упражнение для занятий на свежем воздухе. На прогулке так весело сдувать парашютики с одуванчиков!

Полицейский. Используем детский свисток. Вот полицейский увидел нарушителя - свистим в свисток! Помимо развития сильного плавного выдоха происходит активизация губных мышц.

Лети, бабочка (листочек, снежинка, птичка) Взрослый предлагает ребенку сдуть легкий предмет с ладони (картинки).

Полезно **надувание воздушных шариков (или пускание мыльных пузырей)**. Дышите правильно, занимайтесь с удовольствием, и тогда результаты не заставят себя ждать!

