

Развитие речевого дыхания у ребенка

Правильное дыхание – основа жизни, здоровья и долголетия. В чем отличие речевого дыхания от обычного? Дыхание в жизни непроизвольно. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза.

В речевом дыхании вдох и выдох не равны, последний гораздо длиннее вдоха. Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его организация имеет первостепенное значение для постановки речевого дыхания и голоса.

Правильное речевое дыхание обеспечивает:

- нормальное звукообразование;
- условия для поддержания нормальной громкости речи, чёткого соблюдения пауз;
- сохранение плавности речи и интонационной выразительности.

Параметры правильного ротового дыхания:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос или рот – «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.

На первых порах необходимо научить ребенка собственно **правильному физиологическому дыханию**, помочь развитию длительности выдоха и его силы. Для этих целей подойдут следующие игры и упражнения:

«Нюхаем цветы». Вдохнуть воздух носом, задержать ненадолго дыхание, сделать полный выдох.



«Задуваем свечи». Почему-то все дети очень любят задувать свечки:-) Используйте это в обучающих целях. Глубокий вдох носом и ровных сильных выдох ртом. Когда одну свечку удастся легко загасить, можно поиграть в именинный пирог. Отличная возможность попрактиковаться в контроле над длительностью и силой выдоха.

И не обязательно ждать дня рождения!)))

«Одуванчики». На прогулке так весело сдувать парашютики с одуванчиков! Прекрасное упражнение для занятий на свежем воздухе. Вспомните старую игру «Дед или бабка» — если с одуванчика сдуются все пушинки, то останется лысая голова «деда», а если что-то останется, то это — «бабка» со скромной прической.



«Кораблики». Запустите в таз с водой кораблики, сложенные из бумаги, и покажите ребенку, как можно двигать их, сильно дую вперед. У кого корабль уплывет дальше? Главное правило — один «тайм» игры это один выдох. Можно запускать их просто на любой ровной и гладкой поверхности.

Подобных игр на самом деле довольно много и на каждое время года свои. Родители и сами быстро вспомнят их или придумают свои. Можно набрать сухих **осенних листьев** и, разложив на столе, устраивать настоящий листопад, сильно дуя на них. Можно играть в **футбол**, пытаясь струей воздуха при выдохе загонять шарик от пинг-понга в обозначенные ворота. Можно сдувать с ладони **бумажную снежинку, ватку, новогодние блестки**. И конечно не забываем про **мыльные пузыри!!!** Главное — следить за правильностью вдоха и выдоха и не давать ребенку переутомляться!



Игры и упражнения для развития у детей речевого дыхания:

«Часики». Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед – назад, произносить «тик – так, тик-так».

«Дудочка». Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков «ду-ду-ду-ду....».

«Горка». В зимнее время, катая малыша с горки, предложите ему сопровождать это длительным выдохом «у-у-у-у-х-х...» пока он катится, при условии, что горка не длинная.

«Паровозик». Ходить по комнате, делая попеременно движения руками вверх-вниз и приговаривая «чух-чух-чух».

«Веселый мячик». Встать прямо, ноги слегка расставить. Поднять руки с мячом к груди (вдох) и бросить мяч от груди вперед со звуками «бу-у-у-у-х-х» (выдох), догнать мяч.

Дыхательно-голосовые игры и упражнения

на материале гласных и согласных звуков

Произнесение на длительном выдохе нескольких гласных.

- Помоги укачать куклу — А-А-А...
- Зубы заболели, вздыхаем — О-О-О...
- Дует ветер, вьюга или др. — У-У-У
- Пароход гудит – Ы-Ы-Ы...
- Машенька потерялась в лесу – АУ-АУ-АУ...
- Ослик здоровается – ИА-ИА-ИА...

Играйте со своими детьми!