

Дыхательная гимнастика как средство развития речи

Важнейшее условие правильной речи – это четкая, ненапряженная артикуляция и правильное дыхание. Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы.

Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Развитие дыхания – один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей с нарушениями речи независимо от речевого дефекта.

Цель дыхательной гимнастики – увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох. Дыхательные упражнения улучшают деятельность дыхательной мускулатуры, усиливают обменные и восстановительные процессы.

Кроме того, дыхательные упражнения позволяют развить сильную воздушную струю, которая необходима для правильной речи.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, профилактике болезней дыхательных путей.

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать следующие требования:

1. убедиться в том, что ребенок хорошо чувствует себя, спокоен и готов поиграть;
2. проводить занятия в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
3. заниматься до еды;
4. заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
5. дозировать количество и темп проведения упражнений;
6. вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
7. вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономично;
8. каждое дыхательное упражнение можно проводить только 3-5 раз подряд, чтобы не спровоцировать у ребенка головокружение;
9. в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
10. после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.
11. необходимо следить, за тем, чтобы во время выдоха не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).
12. выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей.

Упражнения дыхательной гимнастики

«Шторм в стакане»

Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

«Снегопад»

Сделайте снежинки из ваты, бумаги, салфетки (рыхлые комочки). Предложите ребенку устроить снегопад у себя дома. Положите «Снежинку» на ладонку ребенка. Пусть он правильно ее сдует, не надувая щек и вытянув губы в трубочку.

«Задувай мяч в ворота»

Скатать ватный шарик и построить ворота из кубиков или лего. Ребенок должен, дуй на шарик, загнать его в ворота.

«Ветряная мельница»

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

«Волшебные пузырьки»

Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

«Дудочка»

Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

«Губная гармошка»

Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому, не обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

«Цветочный магазин»

Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

«Свеча»

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую свечу и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

Уважаемые родители! Желаем вам успехов в развитии речи ваших детей!

Материал подготовила учитель-логопед Центра «ЛОГОС»: Маслова З.С.