

Консультация для родителей:

«Развиваем речевое дыхание»



Составитель: учитель-логопед
Коноваленко Л.В.

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. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. 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.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков. 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 игр необходим постоянный контроль за правильностью дыхания.

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.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

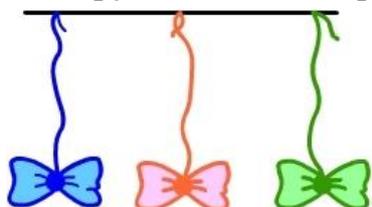
- Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
- Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
- Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
- Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.
- 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.

Игры и упражнения для развития ротового выдоха

«Лети, бабочка!»

Цель: развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: 2-3 яркие бумажные бабочки.



Ход игры: Перед началом занятия к каждой 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. Педагог 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.

«Ветерок»

Цель: развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: бумажные султанчики (метёлочки).



Ход игры: Перед началом игры необходимо подготовить метёлочки. Для этого прикрепите полоски цветной бумаги к деревянной палочке. Можно использовать елочное украшение "дождик".

Взрослый предлагает поиграть с метёлочкой. Показывает, как можно подуть на бумажные полоски, потом предлагает подуть ребенку.

- Представь, что это волшебное дерево. Подул ветерок - и зашелестели на дереве листочки! Вот так! А теперь ты подуй!

«Листопад»

Цель: обучение плавному свободному выдоху; активизация губных мышц.
Оборудование: вырезанные из тонкой двухсторонней цветной бумаги желтые, красные, оранжевые листочки; ведро.

Ход игры: Взрослый выкладывает на столе листочки, напоминает ребёнку про осень.

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

Взрослый вместе с ребёнком дует на листья, пока все листочки не окажутся на полу. При этом необходимо следить за правильностью осуществления ротового выдоха, а также за тем, чтобы ребёнок не переутомлялся.

- Все листики на земле... Давай соберем листочки в ведро. Педагог и ребёнок собирают листочки. Затем игра повторяется снова.

«Снег идёт!»

Цель: формирование плавного длительного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: кусочки ваты.

Ход игры: Взрослый раскладывает на столе кусочки ваты, напоминает ребёнку про зиму. - Представьте, что сейчас зима. На улице снежок падает. Давайте подуем на снежинки!

Взрослый показывает, как дуть на вату, ребёнок повторяет.

«Вертушка»

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.
Оборудование: игрушка-вертушка.

Ход игры: Перед началом игры подготовьте игрушку-вертушку. На улице продемонстрируйте, как она начинает вращаться от дуновения ветра. Затем предложите подуть на нее самостоятельно: - Давай сделаем ветер - подуем на вертушку. Вот как закружилась! Подуй еще сильнее - вертушка вращается быстрее.



«Песня ветра»

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.
Оборудование: китайский колокольчик "песня ветра".

Ход игры: Подвесьте колокольчик на удобном для ребенка расстоянии (на уровне лица стоящего ребенка) и предложите подуть на него. Обратите внимание на то, какой мелодичный получается звук. Затем предложите подуть сильнее - звук стал громче.



«Мыльные пузыри»

Цель: развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Оборудование: мыльные пузыри.

Ход игры: Ребенок пускает мыльные пузыри и дует на них, не дав им упасть.

«Капитаны»

Цель: чередование длительного плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Оборудование: таз с водой, маленькие кораблики.

Ход игры: В центре на маленьком столе большой таз с водой. Взрослый предлагает ребёнку покататься на кораблике из одного города в другой, обозначив города значками на краю таза. Чтобы кораблик двигался, нужно на него дуть не торопясь, сложив губы, как для звука «Ф». Кораблик при этом двигается плавно. Но вот налетает порывистый ветер «П-п-п...». Дуть следует, не надувая щек, вытянув губы трубочкой. Ребенок дует, сидя на маленьком стульчике, придвинутом к столу.

«Уточки»

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: резиновая уточка с утятами (набор для купания); другие легкие резиновые или пластмассовые игрушки, плавающие в воде.

Ход игры: На невысокий стол поставьте таз с водой. Взрослый показывает ребенку утку с утятами и предлагает поиграть.

- Представь, что это озеро. Пришла на озеро утка с утятами. Вот как плавает утка.

Взрослый дует на игрушки, предлагает подуть ребенку. Затем игра усложняется.

- Посмотри: утята уплыли далеко от мамы. Утка зовёт утят к себе. Давай поможем утятам поскорее приплыть к маме-утке!

В этом случае струя воздуха во время ротового выдоха должна быть не только сильной, но и направленной.

«Перышко, лети!»

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: птичье перышко.

Ход игры: Подбросьте перышко вверх и дуйте на него, не давая упасть вниз. Затем предложите подуть ребенку. Обратите его внимание на то, что дуть нужно сильно, направляя струю воздуха на перышко снизу вверх.

«Свистульки»

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц. Оборудование: детские керамические, деревянные или пластмассовые свистульки в виде различных птиц и животных.

Ход игры: Предложите подуть ребёнку в свистульку.

- Давай устроим лесной концерт - каждый из зверей и птиц поёт свою песенку!

Игру можно повторить несколько раз. Следите, чтобы ребёнок дул, не напрягаясь, не переутомлялись.

«Бумажный флажок»

Цель: развитие сильного плавного непрерывного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: полоски тонкой цветной бумаги (размер: 15x2,5 см).

Ход игры: Перед началом занятия подготовьте полоски бумаги. Покажите ребёнку, как можно подуть на полоску, поднеся ее к нижней губе (полоску следует держать большим и указательным пальцами).

- Давай превратим бумажные полоски в настоящие флажки. Для этого нужно сделать ветер - вот так! Флажки полощутся на ветру!

Желаю успехов

«Милиционер»

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: свистки.



Ход игры: Перед началом занятия следует подобрать свистки и выбрать те из них, в которые легче дуть. Раздайте детям свистки и предложите поиграть в милиционеров.

- Кто знает, что есть у настоящего милиционера? Пистолет, дубинка и, конечно, свисток. Вот вам свистки - давайте поиграем в милиционеров! Вот милиционер увидел нарушителя - свистим в свисток!

Игру можно повторить несколько раз. Следите, чтобы дети дули не напрягаясь, не переутомлялись. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.

«Бумажный флажок»

Цель: развитие сильного плавного непрерывного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: полоски тонкой цветной бумаги (размер: 15x2,5 см).

Ход игры: Перед началом занятия подготовьте полоски бумаги. Покажите детям, как можно подуть на полоску, поднеся ее к нижней губе (полоску следует держать большим и указательным пальцами).

- Давайте превратим бумажные полоски в настоящие флажки. Для этого нужно сделать ветер - вот так! Флажки полощутся на ветру!

Это непростое упражнение, оно получается у детей далеко не сразу.

Возможно, лучше вернуться к нему позже, когда ребенок немного подрастет.

Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.

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. Предлагаем следующие этапы развития речевого дыхания:

пропевание гласных звуков - А, О, У, И, Э;

длительное произнесение некоторых согласных звуков - С, З, Ш, Ж, Ф, Х;

произнесение слогов на одном выдохе;

произнесение слов на одном выдохе;

произнесение фраз различной длины на одном выдохе;

чтение стихотворений;

пение песенок;

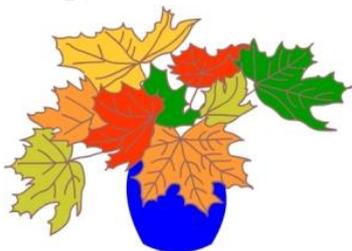
выразительный рассказ, пересказ текстов.

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.

«Осенние листья»

Цель: обучение плавному свободному выдоху; активизация губных мышц.
Оборудование: осенние кленовые листья, ваза.



Ход игры: 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.

«Одуванчик»

Цель: развитие плавного длительного выдоха через рот; активизация губных мышц.

Ход игры: Игру проводят на воздухе - на полянке, где растут одуванчики. Взрослый предлагает детям найти среди желтых одуванчиков уже отцветшие и сорвать их. Затем показывает, как можно подуть на одуванчик, чтобы слетели все пушинки. После этого предлагает детям подуть на свои одуванчики.

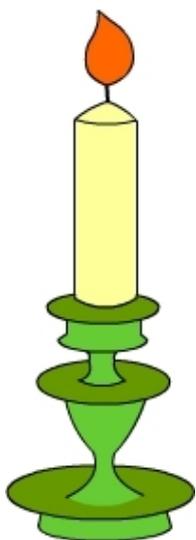
- Давайте подуем на одуванчики! Дуйте один раз, но сильно - чтобы все пушинки слетели. Смотрите, летят пушинки, как маленькие парашутики. Можно устроить соревнование: каждый из детей дует на свой одуванчик один раз. Побеждают те из детей, у которых на головке цветка не останется ни одной пушинки.

Также можно организовать игру "Дед или баба?":

«День рождения»

Цель: развитие сильного длительного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: зефир в шоколаде или пастила; маленькие свечки для торта; игрушечный мишка.



Ход игры: Приготовьте зефир в шоколаде или пастилу и воткните одну или несколько праздничных свечек - сегодня "день рождения мишки". Вместе с ребенком накройте на стол, используя игрушечную посуду, пригласите гостей - зайчика и куклу, спойте для мишки песенку. Затем торжественно внесите "праздничный торт" с зажженной свечой.

- У мишки сегодня день рождения. Ему исполняется один (или больше) год. Давай поздравим мишку! Вот праздничный торт - помоги мишке задуть свечи.

Когда ребенок задует свечу, следите, чтобы выдох был длительным, сильным и плавным. Объясните малышу, что у него есть несколько попыток, в каждую из которых дуть можно только один раз. Если свеча не потухла - снова набираем в

грудь воздух и пробуем еще раз.

Многие дети, делая правильный выдох, не могут верно направить струю выдыхаемого воздуха - она проходит мимо пламени свечи. В этом случае полезно для наглядности предложить дуть в трубу, сделанную из листа плотной бумаги (диаметр 3-4 см), т.к. с помощью трубы можно контролировать направление выдыхаемого воздуха.

Вначале ставьте свечу на расстоянии около 30 см от ребенка. Постепенно расстояние от ребенка до свечи можно увеличивать до 40-50 см. Объясните ребенку, что придвигаться к свече слишком близко не следует.

Для последующих игр с задуванием пламени подбирайте свечи с устойчивым основанием или стоящие на надежном подсвечнике. Можно придумать другой сюжет игры либо просто предложить задуть пламя. В целях безопасности такая игра проводится индивидуально. Необходимо предупредить ребенка, что свечу нельзя трогать и опрокидывать.

Игры для развития речевого дыхания

«Пой со мной!»

Цель: развитие правильного речевого дыхания - пропевание на одном выдохе гласных звуков А, О, У, И, Э.

Ход игры: сначала взрослый предлагает детям вместе с ним спеть "песенки".

- Давайте споем песенки. Вот первая песенка: "А-А-А!" Наберите побольше воздуха - вдохните воздух. Песенка должна получиться длинная. Во время игры педагог следит за

четким произношением и утрирует артикуляцию звуков. 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!"

Можно устроить соревнование между детьми: побеждает тот, кто пропоет дольше всех на одном выдохе.

- Давайте устроим соревнование: начнем петь все вместе, победит тот, у кого самая длинная песенка.

«Звуки вокруг нас»

Цель: развитие правильного речевого дыхания - пропевание на одном выдохе гласных звуков А, О, У, Ы.

Ход игры: взрослый предлагает детям поиграть в такую игру.

- 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 пароход на реке гудит: "Ы-Ы-Ы"! Повторяйте за мной.

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

«Весёлая песенка»

Цель: развитие правильного речевого дыхания - произнесение на одном выдохе нескольких одинаковых слогов - ЛЯ-ЛЯ.

Оборудование: кукла или матрешка.

Ход игры: предложите малышам 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!" Давайте споем вместе с Катей!

Во время пения следите, чтобы дети произносили подряд три слога на одном выдохе. Постепенно можно научиться петь на одном выдохе более длинные песенки - подряд 6-9 слогов. Следите за тем, чтобы дети не переутомлялись.

«Весёлое путешествие»

Цель: развитие правильного речевого дыхания - произнесение на одном выдохе нескольких одинаковых слогов - БИ-БИ, ТУ-ТУ.

Ход игры: предложите малышам подвижную игру.

- Кто из вас любит путешествовать? Поднимите руки, кто катался на машине. Теперь поднимите руки, кто катался на поезде. Давайте поиграем в машинки - машина едет и сигналист "БИ-БИ!" А теперь превратимся в паровозики - "ТУ-ТУ!"

Покажите, как едет машинка, - походите по комнате, крутя воображаемый руль. Изображая паровозик, покрутите согнутыми в локтях руками в направлении вперед и назад.

Следите, чтобы дети произносили подряд два слога на одном выдохе. Постепенно можно научиться произносить на одном выдохе большее количество слогов: БИ-БИ-БИ! ТУ-ТУ-ТУ-ТУ! Следите за тем, чтобы дети не переутомлялись.

«Птицы разговаривают»

Цель: развитие правильного речевого дыхания - произнесение на одном выдохе нескольких одинаковых или разных слогов - КО-КО-КО, КУ-КУ, КРЯ-КРЯ-КРЯ, КУ-КА-РЕ-КУ, ЧИК-ЧИРИК.

Ход игры: предложите малышам поиграть в птичек.

- Давайте поиграем в птичек. Встретились птички на полянке и стали разговаривать. "КО-КО-КО" - говорит курочка. "КУ-КУ! КУ-КУ!" - кричит кукушка. "КРЯ-КРЯ-КРЯ!" - крякает утка. "КУ-КА-РЕ-КУ!" - заливается петушок. "ЧИК-ЧИРИК", - чирикает воробышек.

Побуждайте детей повторять за вами "разговор" птиц. Во время произнесения звукоподражаний следите, чтобы дети произносили их на одном выдохе, не добирая воздух.