



Упражнения для развития речевого дыхания. Практикум для родителей.

Правильная постановка дыхания очень важна для развития артикуляции и звукопроизношения у маленьких детей. Нужно очень внимательно следить за подрастающим чадом, ведь часто у детей из-за дезорганизации речевого дыхания присутствуют различные дефекты речи, например: несформированность фонационного выдоха (выдох, во время которого происходит процесс формирования членораздельных речевых звуков).

Очень часто у детей наблюдаются такие отклонения от нормы, как: поверхностность, прерывистость, нарушение ритма, появление патологических шумов. В таком случае начинается совместный труд ребенка и учителя-логопеда. Работа специалиста заключается в непосредственном развитии правильного речевого дыхания у ребенка.

В возрасте 5-7 лет у детей начинает формироваться связная речь и речевое дыхание. А к 9-12 годам становление речевого дыхания практически полностью завершается. Как правило, по итогам комплексной оценки дыхания, состояния голосового аппарата строится работа учителя-логопеда над особенностями речи ребенка.

Выделяют следующие направления дыхательных тренировок:

- тренировка лицевых мышц и мышц грудной клетки;
- тренировка носового дыхания;
- тренировка дыхания во время разговора;
- становление фонационного выдоха;
- нормализация артикуляции;
- углубление вдоха и удлинение выдоха.

При выполнении дыхательной гимнастики взрослые должны следить за тем, чтобы ребенок выполнял определенные правила. Ведь без их соблюдения никакого эффекта от упражнений не будет.

Основы дыхательной гимнастики:

- выдох — медленный и спокойный;
- воздух набираем через нос;
- щеки не должны надуваться (если с этим есть проблема, вначале их можно просто придерживать руками);
- плечи не поднимаются, держатся на одном уровне.

Одно упражнение повторять не меньше 6 раз.

Для того, чтобы ребенок комфортно себя чувствовал на занятиях и не отвлекался на посторонние раздражители, ему необходимо создать правильные условия.

Правила дыхательной гимнастики:

- ✓ Оптимальная температура воздуха на занятиях 17-20 С.
- ✓ Не заниматься в грязных помещениях.
- ✓ Одежда должна быть свободной, не стеснять движения.
- ✓ Нельзя заниматься непосредственно после еды.
- ✓ Нельзя заниматься, если у ребенка обострение хронического заболевания дыхательных путей. Это может только навредить.

Тренировки для мышц грудной клетки.

Упражнения направлены на повышение тонуса и укрепления мышц грудной клетки, которые непосредственно участвуют в акте дыхания.

Упражнение «Пружинка».

Ребенок укладывается на спину на твердую поверхность. Ноги прямые, руки вытягиваются вдоль туловища. Вдох медленный, продолжительный. В это время ноги сгибаются в коленях и прижимаются к груди. Выдох размеренный, неторопливый. Ноги опускаются в исходное положение.

Упражнение «Березка».

Ребенок усаживается на пол, ноги скрещиваются. Спина держится ровно. Руки расслабленно лежат перед собой. Во время вдоха руки медленно поднимаются вверх, максимально вытягиваются. Во время выдоха руки опускаются вперед, перед собой. Максимально далеко ложатся на пол. Спина в этот момент выгибается с максимальной амплитудой.

Тренировки фонационного выдоха.

Упражнения направлены на то, чтобы ребенок учился правильно расставлять фазы вдоха и выдоха во время произношения слов.

Упражнение «Летящий гусь».

Ребенок ходит кругами по комнате. Руки разведены в стороны, во время выдоха он не спеша опускает руки вниз, одновременно с этим произносит звук «га». Медленно вдыхает, снова разводя руки в стороны. Повторяет упражнение несколько раз.

Упражнение «Индейцы».

Очень любимое многими детьми упражнение. Ребенок негромко кричит, быстро закрывая и открывая рот раскрытой ладонью. Взрослый может регулировать «громкость» звуков, показывая жестами «громче» или «тише».

Упражнение «Доброе утро».

Положение стоя, ноги на расстоянии ширины плеч. В фазу медленного вдоха руки разводятся в сторону. В фазу выдоха ребенок громко и отчетливо произносит слово «кукареку» по слогам, руками в это время похлопывая себя по ногам.

Тренировка длительного выдоха.

Упражнения для удлинения фазы выдоха. Так ребенок учится в один выдох произносить большее количество слов.

Упражнение «Великан».

Упражнение выполняется в положении стоя. На вдохе руки поднимаются вверх, ребенок поднимается на носочки, максимально

потягивается. В фазу выдоха руки опускаются вниз, ребенок опять становится полностью на всю стопу и произносит «фу-у-ух».

Тренировка силы вдоха и выдоха.

Упражнения для увеличения объема воздуха, который могут вместить в себя легкие ребенка в фазу вдоха или выдоха.

Упражнение «Одуванчики».

Ребенок представляет, что перед ним одуванчик. Делает глубокий вдох. Складывает губы в трубочку и выдыхает, как будто сдувает с одуванчика пух. Повторяет несколько раз.

Упражнение «Го-о-ол».

Для этого упражнения понадобится небольшой шарик. Можно использовать комочек ваты.

Сядьте с ребенком напротив друг друга за стол. Положите посередине шарик и по команде начинайте дуть на него с разных сторон, стараясь «забить» сопернику импровизированный «гол в ворота»

Можно положить на стол несколько шариков. Поочередно сдувая их со стола, соревнуясь, кто быстрее.



Составитель: учитель-логопед
Г(О)БУ ППМСП-центра Горожина Л.А.

