

Советы логопеда...

**«Дышите – не дышите!»-
дыхательная гимнастика
для дошкольников.**



Консультация для родителей

Формирование правильного речевого дыхания.

Наша речь осуществляется благодаря чёткой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, лёгкие и дыхательные пути. Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Физиологическое или жизненное дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга.

Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного темпа, тем что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный.



Игры на развитие речевого дыхания

«**Задуй свечку**» – в правой руке держим цветные полоски бумаги, левую ладонь положить на живот. Вдохнуть ртом – надуть живот, затем длительно выдыхаем на полоски «задуваем свечку».

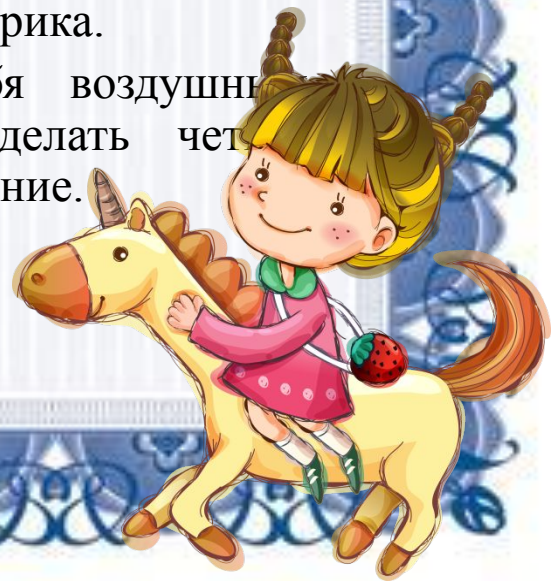
«**Гуси летят**» – медленно и плавно ходим по комнате, взмахивая руками, руки – крылья на вдохе поднять, а на выдохе опустить, произнося «гу-у-у-у».

«**Паровоз**» – ребёнок ходит по комнате, имитируя согнутыми руками движения колёс паровоза, произнося при этом «чух-чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«**Ловим комарика**» - руки вместе тянем вперёд. На вдохе руки разводим в стороны, на выдохе показываем как звенит комарик «з-з-з» и хлопок в ладоши – поймали комарика.

«**Шарик**» – представить себя воздушным шариком. На счёт 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание.

Затем на счёт 1,2,3,4,5 медленно выдохнуть.



Формирование правильного речевого дыхания.

Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих.

Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-рёберное дыхание.

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

Такие заболевания, как ринит, синусит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды, полипы носовой полости часто являются причиной неправильного звукопроизношения у детей, затрудняет процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывает изменения в строении органов артикуляции.



Упражнения на развитие речевого дыхания.

1. Сдувать со стола мелко нарезанные цветные бумажки, вату, пушинки.
2. Дуть в дудочку, свистульку, губную гармошку.
3. Надувать шарики, резиновые игрушки.
4. Дуть на лежащие на столе палочки, карандаши разной толщины, стараясь сдвинуть их с места.
5. Дуть на пластмассовые и бумажные игрушки, плавающие в тазу.
6. Поддерживать в воздухе пушинку на

длительном выдохе.

7. Задувать на резком и длительном выдохе пламя свечи.

8. Пускать мыльные пузыри.



Игры на развитие речевого дыхания

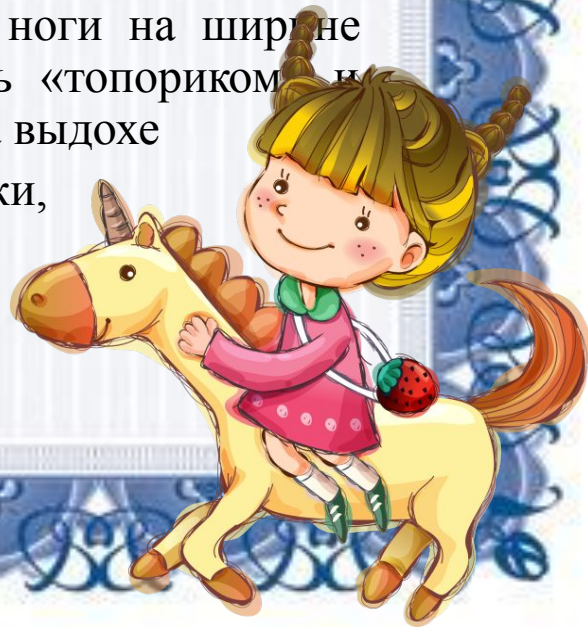
«Греем ладошки» – вдох через нос и дуем на «озябшие» ладошки, плавно выдыхая через рот – «ха-а-а-а...».

«Ворона» – сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести «кар-р-р».

«Цветочек» – на вдохе руки поднять вверх, соединить в «бутончик» над головой. На выдохе развести руки в стороны и пока не кончится дыхание петть «песенку цветка» – «и-и-и...».

«Аист» – на вдохе стоим прямо, руки подняты в стороны. Одну ногу согнув в колене вынести вперед и зафиксировать положение на несколько секунд, удерживать равновесие. На выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш...».

«Дровосек» – встать прямо, ноги на ширине плеч. На вдохе руки сложить «топориком» и поднять вверх, над головой. На выдохе опустить резко туловище и руки, как-бы «прорубив дерево» и произнести «ух».



Формирование правильного речевого дыхания.

В дошкольном детстве дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом.

Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи. Например: звук «Р». Нужно с силой подуть на широкий язычок, чтобы он «задрожал», «завибрировал».

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры,

улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.



Требования на занятиях.

1. Проводить упражнения в хорошо проветриваемом помещении или при открытой форточке.
2. Выполнять упражнения каждый день по 3 -6 минут, в зависимости от возраста детей.
3. Заниматься до еды.
4. Вдыхать воздух через нос, выдыхать через рот.
5. Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.
6. Дозировать количество и темп упражнений в зависимости от сложности, выполнять упражнения от 5-10 раз.
7. Вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно.
8. В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди. Плечи при вдохе и выдохе не поднимать и не опускать.



Книги на развитие речевого дыхания

