

«Дышим глубоко – говорим легко!»

Дыхательная гимнастика для развития речи.



Дышите – не дышите! Оказывается, эта фраза, которая чаще всего ассоциируется с докторами, может помочь малышам в развитии речи. Что такое речевое дыхание? Как оно связано с развитием речи? Что такое дыхательная гимнастика? Какие существуют игры для развития речи детей и речевого дыхания?

Правильное физиологическое дыхание не есть правильное речевое дыхание. Оказывается, просто дышать, чтобы хорошо говорить недостаточно. **Речевое дыхание** – это возможность человека выполнять короткий глубокий вдох и рационально распределять воздух при выдохе с одновременным произнесением различных звукосочетаний. Только правильное речевое дыхание позволяет человеку затрачивать меньше мышечной энергии, но вместе с этим добиваться максимального звука и плавности.

Речевое дыхание – процесс трудоёмкий, требующий специальной подготовки. И тут на помощь приходит дыхательная гимнастика. С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Проще говоря, необходимо научить детей правильно дышать. Цель этих упражнений – увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм. Ребёнка учим дышать при закрытом рте. Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос».

Дыхательные упражнения могут проводиться со стихотворным и музыкальным сопровождением. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений:

«Снег»



Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки и пушинки. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. При этом важно не надуть щеки, при выполнении этого упражнения.

«Кораблики»

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от «киндер-сюрпризов» или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

«Дудочка»

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

«Футбол»



Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру: «Кто быстрее».

«Волшебные пузырьки»



Предложите ребёнку 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, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

«Губная гармошка»

Предложите ребёнку 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 ребёнку 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 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.

Упражнения дыхательной гимнастики, превосходно включаются в повседневные дела. Можно что-нибудь остудить: чай, суп, кисель. Можно что-нибудь посушить: ручки после мытья, рисунок, волосы кукле. Ваша фантазия только приветствуется. Можно кого-нибудь пожалеть: «Мишка упал, коленочку поранил. Давай зелёной (йодом) намажем. Ой, как щиплет. Надо подуть! (дуете) Всё, теперь не щиплет!» Не нужно заставлять ребенка делать выдохи много раз! От этого может закружиться голова. 2-3 выдохов будет достаточно!

Делая дыхательные упражнения, не переусердствуйте. **Обратите внимание, что:**

1. Не нужно делать все упражнения дыхательной гимнастики сразу! Это слишком тяжело. Одно-двух вполне достаточно.
2. Сами упражнения не стоит выполнять слишком долго! Постепенно увеличивайте длительность каждого упражнения.
3. Если у ребенка что-то не получается – не переживайте! Мы ведь тоже раньше не умели ходить, говорить, кушать ложкой. Научится! С Вашей помощью и поддержкой, конечно!
4. Не забывайте об игре! Любая сказочная история, с введёнными в неё дыхательными упражнениями, поможет лучше, чем строгий голос и настоятельные просьбы!