

Развитие речевого дыхания

Дыхание - рефлекторный процесс постоянной смены вдоха и выдоха, в котором участвуют различные органы: легкие, бронхи, мышцы диафрагмы. Цель дыхания - насыщение тканей и клеток организма кислородом.

Дыхание это главная функция человеческого организма, основа речи. Чтобы произнести фразу, нужен достаточный объем воздуха, который, проходя постепенно, струей через связки, как смычок по струнам, заставляет звучать «голосовой инструмент». Дыхание должно быть активным, целенаправленным.

Дыхание, голосообразование и артикуляция – взаимообусловленные процессы, поэтому тренировку дыхания, улучшение голоса и уточнение артикуляции проводят одновременно.

Речевое дыхание - это правильное сочетание вдоха и выдоха во время произнесения звуков, слов и фраз: говорить необходимо на выдохе, нельзя добирать воздух во время произнесения слов и фраз, речь должна быть плавной!

Для правильного речевого дыхания необходимо выполнять дыхательную гимнастику.

Задачи дыхательной гимнастики: регулировать правильное соотношение вдоха и выдоха, распределение выдоха на определенные речевые отрезки, согласование процессов дыхания и голосообразования. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет произносить различные по длине речевые отрезки.

Рекомендации при выполнении упражнений дыхательной гимнастики:

- Вдыхать воздух необходимо через нос, выдыхать – через рот;
- Вдыхать бесшумно. При вдохе не набирать слишком много воздуха. Не выдыхать весь воздух полностью, а сохранить небольшой запас в легких. Выдох должен быть естественным, плавным, длительным, экономным, без усилий, дыхание не форсировать.

- «Добирать» воздух только между смысловыми отрезками во фразе;
- Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди; чтобы плечи не поднимались при вдохе;

- Во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, и надувать щеки;

- Во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри)

- Выдыхать следует, пока не закончится воздух; во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

- С осторожностью проводите игры, направленные на развитие дыхания у ребенка т.к. дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение, поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени.

Упражнения можно выполнять как в положении сидя так и лёжа.

Через несколько занятий можно усложнить упражнения: во время выдоха широкий язык положить на нижнюю губу.

Перечисленные ниже игры и упражнения помогут научить ребенка плавно выдыхать через рот сильную направленную воздушную струю.

Игры и упражнения для развития плавного ротового выдоха.

«Ветерок»

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

Оборудование: Вырезанные из бумаги фигурки (бабочки, листочки и др.)

Перед началом игры необходимо подготовить фигурки (Прикрепить к деревянной палочке или к нитке вырезанные фигурки). Можно использовать флажок или листочки на веточке.

Ход игры: Взрослый предлагает поиграть. Показывает, как можно подуть на бумажные фигурки, потом предлагает подуть ребенку.

«Подуй на бумажки, так чтобы они двигались, шевелились; как ветерок шелестит на дереве листочки! С начало медленно, тихо дует ветерок, затем сильно дует ветер».

«Листопад»

Цель: обучение плавному свободному выдоху; активизация губных мышц.

Оборудование: вырезанные из тонкой двухсторонней цветной бумаги желтые, красные, зелёные, оранжевые листочки.

Ход игры: Взрослый напоминает ребёнку об осени (весне или лете – в зависимости от времени года). Выкладывает на столе листочки и предлагает подуть на листочки. Взрослый вместе с детьми дует на листья, пока все листочки не окажутся на полу.

При этом необходимо следить за правильностью осуществления ротового выдоха, а также за тем, чтобы дети не переутомлялись.

«Снегопад»

Цель: формирование плавного длительного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: кусочки ваты.

Ход игры: Взрослый раскладывает на столе кусочки ваты, напоминает детям про зиму. И предлагает устроить снегопад.

Положите «снежинку» на ладонку ребёнку. Пусть ребенок сдует ватку с ладони, не надувая щёки.

Ребёнок может подуть вместо ваты на лёгкий шарик или лежащий на столе карандаш.

«Вертушка»

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование; игрушка-вертушка.

Ход игры: Перед началом игры подготовьте игрушку-вертушку.

Покажите ребенку вертушку. На улице продемонстрируйте, как она начинает вертеться от дуновения ветра. Затем предложите подуть на неё самостоятельно.

«Кораблик»

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

Оборудование: бумажные или пластмассовые кораблики; таз с водой.

Ход игры: на невысокий стол поставьте таз с водой, в котором плавает

Кораблик. Взрослый дует на кораблик, затем предлагает подуть ребенку.

В место кораблика можно взять резиновую уточку.

«Шторм в стакане»

Цель: развитие сильного ротового выдоха; обучение умению дуть через трубочку; активизация губных мышц.

Оборудование: стакан с водой, коктейльные трубочки разного диаметра.

Ход игры: В стакан, наполовину наполненный водой (лучше использовать очищенную питьевую воду), опустите коктейльную трубочку и подуйте в неё, так, чтобы вода забурлила. Затем дайте новую, чистую трубочку ребенку и предложите ему подуть.

Лучше использовать очищенную питьевую воду. Следите, чтобы щёки не надувались, а губы были неподвижны. Ребенок может, держа трубочку в губах, выдыхать воздух через нос. В этом случае следует аккуратно зажать нос малыша пальцами и предложить подуть снова.

«Задуй свечу»

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

Оборудование: маленькие свечки для торта;

Ход игры: Можно придумать сюжет игры, например «День рождения», либо просто предложить ребёнку задуть пламя. Когда ребенок задувает свечу, следите, чтобы выдох был длительным, сильным и плавным.

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. В целях безопасности такая игра проводится индивидуально, ПОД ПРИСМОТРОМ ВЗРОСЛОГО! Необходимо предупредить ребенка, что свечу нельзя трогать и опрокидывать!

«Пёрышко»

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, что дуть нужно сильно, направляя струю воздуха на перышко снизу вверх.

«Мыльные пузыри»

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: Мыльные пузыри.

Ход игры: Предложите ребенку выдуть пузыри самостоятельно.

Не забывайте следить за безопасностью ребенка — не позволяйте пробовать и пить жидкость! Не допускать попадание раствора в глаза.

«Свистульки»

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: детские керамические, деревянные или пластмассовые свистульки.

Ход игры: Перед началом занятия следует подготовить свистульки. Свистульки должны быть не сломанные и чистые! Дайте детям свистульки и предложите подуть в них.

Игру можно повторить несколько раз. Следите, чтобы дети дули, не напрягаясь, не переутомлялись.

Можно подуть в обычный свисток или дудочку.

Игры и упражнение для воспитания фиксированного выдоха со звуком и слогом.

Цель: обучение плавному произношению звуков, слогов, слов и фраз на выдохе.

Игра: «Пой со мной»

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

Ход игры: Взрослый предлагает детям вместе с ним спеть «песенки».

1. Поём звук «А-А-А-А...»

2. Поём звук «И-И-И-И...»

3. Поём звук «о-о-о-о-о...» т.д.

Произносить каждый звук следует долго, на одном выдохе.

Игра: «Сдуй шарик»

Цель: развитие правильного речевого дыхания — длительное пропевание на одном выдохе согласного звука Ф.

Ход игры: Предложите детям поиграть в такую игру: стоя на ковре, расставьте руки широко в стороны — получился шар, затем произносите длительно звук Ф, одновременно сводя руки перед собой - шарик сдувается. В конце обнимите себя за плечи — шарик сдулся. Напомните детям, что следует вдохнуть больше воздуха, пока шарик надут, а затем постепенно плавно выдыхать его, произнося звук Ф. Добирать воздух нельзя!

Игра: «Шипение Змеи»

Цель: развитие правильного речевого дыхания — длительное произнесение на одном выдохе согласного звука Ш.

Ход игры: Предложите детям поиграть в змей.

Игра проводится на ковре.

—Давайте поиграем в змей. Змеи шипят: «Ш-Ш-Ш!»

Напомните детям, что следует вдохнуть побольше воздуха и шипеть долго. Во время длительного произнесения звука Ш добирать воздух нельзя.

Игра: «Песок»

Цель: развитие правильного речевого дыхания — длительное произнесение на одном выдохе согласного звука С.

Ход игры: Предложите детям поиграть в песок. Ребенок имитирует пальчиками ссыпание песка, произнося звук С-С-С-С-С на одном выдохе.

Игра: «Весёлая песенка»

Цель: развитие правильного речевого дыхания — произнесение на одном выдохе нескольких одинаковых слогов — ЛЯ-ЛЯ-ЛЯ (МИ-МИ-МИ-МИ, ТУ-ТУ-ТУ-ТУ и др.)

Ход игры: Предложите детям спеть весёлую песенку.

«ЛЯ-ЛЯ-ЛЯ! ЛЯ-ЛЯ-ЛЯ!» Давайте споем вместе!

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.