

Развиваем речевое дыхание

Во-первых, когда рассказываете малышу сказки, стихи, например, упоминаете ветер, поучите ребенка дуть: дуйте ему в лицо. Со временем он начнет подражать вам. Потом вы можете еще и поиграть, предлагая ребенку дуть: дайте малышу маленький кусочек распушенной ватки, объясните, что это снежинка, она летает, когда дует ветер, дуть нужно ртом, округленными губами, плавно, а вдыхать через нос.

Сделайте из бумаги бабочку или самолетик, прикрепите на ниточку, покажите ребенку, как они будут летать, если на нее подуть. Нужно добиваться того, чтобы выдох был как можно более долгим.

Сделайте дерево: вырежьте из бумаги несколько полосок, приклейте к палочке или карандашу, "ветер" будет колыхать листву. Такие упражнения также развивают воображение.

Подуйте вместе на кусочек бумажки или пламя свечи. Важно, чтобы выдох не был резким, иначе свеча потухнет, дуть нужно плавно и легко.

Сделайте (или купите) вертушку или игрушечную мельницу, научите малыша дуть на крылья так, чтобы они вертелись.

Вырежьте из бумаги птичек и поставьте у самого края стола. Командуйте: "птички полетели", дуйте вместе, только один раз. Выдох должен быть долгим, чтобы они улетели как можно дальше.

Покажите ребенку, как дышит собачка, когда ей жарко: высунув язычок, шумно, быстро.

Научите малыша дуть на горячее, а также греть ручки: пусть вдыхает носом, а выдыхает ртом, согревая поднесенные к губам руки.

Бывает так, что дети смешивают понятия вдох и выдох, а также вдох и выдох ртом и носом. Научите ребенка нюхать цветочек (нужно сделать утрированный вдох носом, а потом выдохнуть со звуком "а-а"). Сорвите отцветший одуванчик и дуйте на него так, чтобы слетели пушинки. Следите за тем, чтобы малыш хорошо надувал щеки, не проглатывал и не выдыхал воздух.

Изобразите море (например, когда рассказываете сказки А.С. Пушкина): на вдохе плавно поднимите руки вверх, на выдохе опустите руки, произнесите долгое "ш-ш-ш". Малыш постарше может тренироваться с мыльными пузырями или водой. Пусть дует в трубочку (соломинку или макаронину). Опустив соломинку в воду, можно сделать "настоящую бурю". Налейте воды в тазик, можете запустить кораблики, например, бумажные. Потом изобразите ветер. Дуть нужно, не торопясь, сложив губы трубочкой, не надувая щеки. Покажите ребенку, как это делаете вы. При ровном выдохе кораблик движется по воде плавно. Теперь подуйте прерывисто: "п-п-п" и объясните, что подул порывистый ветер. Пусть ребенок попытается пригнать кораблик к определенному месту. Конечно, это упражнение для детей постарше, не так-то просто справиться с таким заданием.

Дыхательные упражнения

Очень важно научить малыша правильному дыханию, так как дыхание является энергетической основой нашей речи. Некоторые согласные требуют энергичного сильного выдоха. Детям следует предлагать те упражнения, которые он будет воспринимать как игру

«Хомячок». Пошмыгать носом (рот закрыт).

«Собачке жарко». Часто подышать с высунутым языком.

При выполнении этих упражнений надо чувствовать движения стенки живота.

«Шарик». Вдох носом, живот при этом выпячивается вперед (надуть животик), выдох ртом (живот вбираем в себя). Это так называемое нижнедиафрагмальное дыхание, которое является самым экономичным и физиологически правильным. Плечи при вдохе не поднимать!

Упражнения для воспитания навыков правильного выдоха.

Упражнение 1. «Фиксированный выдох». После спокойного вдоха сделать плавный выдох через рот, периодически изменяя величину раствора губ (слегка увеличивая и уменьшая отверстие между губами, регулируя тем самым интенсивность выдоха). Щеки не надувать. Следить за правильной осанкой и свободой мышц плечевого пояса, шеи, лица.

Упражнение 2. Прodelать упражнение «фиксированный выдох» с мысленным счетом. Распределить длину выдоха на 10-12-15 и более секунд.

Упражнение 3. Распределить длину фиксированного выдоха до 15 секунд. Мысленно считать до 10 или до 12, затем закончить счет вслух.

Длину выдоха в процессе тренировки необходимо постепенно увеличивать. Вместо счета можно мысленно произносить таблицу гласных: *и, э, а, о, у, ы*, или какой-либо текст (поговорку, скороговорку, стихи).

Упражнение 4. «Форсированный выдох». Взяв вдох носом, сделать быстрый, резкий выдох через рот (мысленно произносить сочетание «ху»).

Следить за тем, чтобы во время выдоха передняя стенка живота быстро подбиралась по направлению внутрь и вверх, как это делается при кашлевом толчке. Повторить 7-10 раз.

Упражнение 5. «Теплый выдох». Сделать вдох через нос, поднести руки ко рту, медленно выдохнуть через открытый рот. Затем, вдохнув через нос, продолжить выдох. Прodelать упражнение 5-6 раз подряд, непрерывно ощущая на руках тепло выдыхаемого воздуха.

Вдох полезно делать с полуприседанием или с полупоклоном, разводя руки в стороны, поднимая их вверх, закладывая ладони на затылок и сохраняя прямую линию спины, а также прохаживаясь по комнате, быстро поднимая во время вдоха колено согнутой ноги до уровня пояса.

Прodelать на «теплом выдохе» упражнения с мысленным счетом.