"Игры для развития дыхания"

Для того чтобы звукопроизношение было чистым, нужны сильные, упругие и подвижные органы речи - язык, губы, мягкое небо. Так как все речевые органы состоят из мышц, то, следовательно, они поддаются тренировке. Залогом четкого произношения звуков и ясной дикции является хорошо поставленное речевое дыхание.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу.

Почему вредно дышать через рот? Во-первых, воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода. Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, ему становится труднее прожевывать пищу. Обоняние притупляется из-за «плохого носа», пропадает аппетит. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может развиться кариес. И это не все. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества. Поэтому дети, которые дышат ртом, раздражительны, плаксивы, рассеянны и вялы. Предлагаем комплекс упражнений для развития продолжительного выдоха через нос.

Во время занятия дышать только через нос

1. Встать, рот закрыть. Одну половину носа плотно зажать пальцем,  
дыхание производить поочередно (4—5 раз) через каждую половину носа.

2. Встать, поставить ноги на ширине плеч. Руки медленно поднять  
вперед и вверх ладонями внутрь — вдох, опустить руки вниз — выдох (до 5  
раз).

1. Встать, вдыхать через одну половину носа, выдыхать через другую (5—6 раз через каждую половину носа).
2. Встать, ноги поставить вместе, нос зажать пальцами. Не спеша, громко считать до10, закрыть рот, сделать глубокий вдох и полный выдох (5—6 раз).
3. Закрыть рот, дохнуть. На удлиненном выдохе медленно произносить звук [м] (до 8 раз).

6. Встать, подняться на носках — вдох, присесть — полный выдох.

7. Встать, поднять руки вверх и отставить одну ногу назад —вдох,  
вернуться в исходное положение — полный выдох.

8. Ходить в течение 2—3 мин. Постепенно удлинять фазу выдоха (на счет раз—два — вдох, на три—четыре—пять—шесть — выдох; на счет раз—два — вдох, на пять—шесть—семь — выдох, выполнять 2—3 мин).

Во время занятия дышать только через нос.

1. Стоя, глубоко вдыхать носом (ноздри раздуты и напряжены), живот выпятить, выдыхать медленно через рот, живот втянуть.
2. Стоя, глубоко вдыхать носом (ноздри раздуть и напрячь), живот выпятить. Задержать дыхание. Затем наклониться вперед, руки опустить — выдох.
3. Сидя, глубоко вдыхать носом (ноздри раздуть и напрячь), выдох через нос.
4. Раскрыть рот, напряженный кончик языка поставить на альвеолы, затем медленно кончиком языка проводить по нёбу в направлении маленько­го язычка («маляр»).
5. Раскрыть рот, оттянуть язык назад к гортани, кончиком языка скользить к нижним зубам, затем поднять на альвеолы, скользить по нёбу к маленькому язычку («кулачок» — подметание» — «маляр»).
6. Раскрыть рот, как можно ниже высунуть язык, затем загнуть язык, как бы стараясь коснуться его кончиком маленького язычка.
7. Раскрыть рот, как можно ниже высунуть язык, затем втянуть язык в ротовую полость, закрыв им горло.
8. Осторожно выдвигать вперед нижнюю челюсть (губы напряжены, верхняя губа при

поднята).

9. Двигать нижней челюстью вправо-влево.

1. Вытянуть губы как можно дальше («трубочка»).
2. Оскалиться, губы и мышцы шеи напрячь, показать зубы («улыбка»).

12. Надуть обе щеки, плотно сомкнув губы. Размыкать щеки с  
причмокиванием.

1. Надуть щеки поочередно: левую и правую.
2. Надуть верхнюю губу.

Чтобы ребенку было интересно, можно применять различные игровые моменты с использованием знакомых предметов, важно соблюдать технику выполнения упражнений:

* воздух набирать через нос
* плечи не поднимать
* выдох должен быть длительным и плавным необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)
* нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению.

"Футбол"

Скатайте из кусочка ваты шарик. Это мяч. Установите ворота из кубиков или карандашей. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Ребенку будет особенно интересно, если внести в игру элемент соревнования. Присоединитесь к ребенку. Загоняйте «мяч» в ворота по очереди.

"Ветряная мельница "

Для этой игры необходима вертушка. Ребенок дует на лопасти игрушки. Контролируйте правильность выполнения ребенком упражнения.

"Снегопад"

Для этого речевого дыхательного упражнения вам понадобятся снежинки. Сделать их можно из ваты совместно с ребенком. Объясните ребенку, что явление, когда идет снег, называется снегопад. Предложите ему устроить снегопад у себя дома. Положите «снежинку» на ладошку малышу и попросите правильно ее сдуть. "Листопад"

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали. "Бабочка"

Вырежьте из бумаги одну или несколько бабочек. Затем к каждой бабочке привяжите нитку. Бабочку на нитке во время игры можно держать перед лицом ребенка или привяжите нитку с бабочкой так, чтобы она оказалась на уровне лица ребенка. Затем предложите ребенку подуть на бабочку, «чтобы она полетела». Следите, чтобы выдох был длительным и плавным.

"Кораблик"

Сделайте вместе с ребенком из бумаги кораблик. Опустите кораблик в таз с водой. Поставьте таз так, чтобы ребенку было удобно дуть на кораблик. С помощью плавного, длительного, но в тоже время сильного выдоха кораблик поплывет. "Одуванчик"

Предложите ребенку подуть на отцветший одуванчик (следите за правильностью выдоха).

"Шторм в стакане"

Для этой игры вам понадобится соломинка для коктейля и стакан с водой. Один конец соломинки ребенок должен положить посередине широкого языка. Другой конец соломинки опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы губы были неподвижны, а щеки не надувались.

"Снег и ветер"

Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики--«снег»-- и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

"Кто спрятался?» "

На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается,

что картинка находится под тоненькими полосками гофрированной бумаги. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно картинку.

"Дудочка"

Используем всевозможные свистки, детские музыкальные инструменты,

колпачки от ручек. Дуем в них.

"Фокус"

Это упражнение с кусочком ваты, которое подготавливает к произнесению звука [р]. Вата кладётся на кончик носа. Ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его кончик вверх и подуть на ватку, чтобы сдуть её с носа. "Свеча"

Ребёнку предлагается дуть на огонёк горящей свечи так, чтобы не задуть её, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго, аккуратно, потихоньку. "Деревья»

Упражнение аналогично упражнению «Кто спрятался?» Наглядный материал в виде деревьев изготавливается из гофрированной бумаги (крона дерева), на которую предлагается дуть.

"Греем руки"

Ребёнку предлагается контролировать выдох ладошками - дуем на ладошки. Это же упражнение используем при постановке свистящих и шипящих звуков. Ребёнок ладошкой контролирует правильность своего произношения. Если «ветерок» холодный, «зимний», значит звук [с] произносится правильно. При произнесении звука [ш] «ветерок» тёплый, «летний», ладошки греются.

"Птички "

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.

Благодаря этим играм-упражнениям ребенок научиться дышать глубже, делать удлиненный целенаправленный выдох.

"Хомячок"

Пошмыгать носом (рот закрыт). "Собачке жарко "

Часто подышать с высунутым языком. "Поем песенку"

Вдохнуть воздух через рот, постепенно и медленно выдыхать воздух, произнося звук "а" (сочетания звуков а-у, а-у-и, и т. д.). Выдох контролируется ладонью.

"Немое кино "

Взрослый показывает беззвучную артикуляцию гласного звука (сочетаний двух-трех гласных звуков). Ребенку предлагается озвучить немую артикуляцию, произнести звук на длительном выдохе.

"Топор"

Ребенку предлагается поставить ноги на ширину плеч, сцепить пальцы рук "замком" и опустить руки вниз. Быстро поднять руки — вдохнуть,

наклониться вперед, медленно опуская руки, произнести "ух!" на длительном

выдохе.

"Зоопарк"

Ребенок исполняет роль какого-либо животного. Логопед совершает экскурсию по зоопарку, называет животное, ребенок в ответ делает соответствующее звукоподражание на длительном выдохе. Выдох контролируется ладонью.

"Ворона"

Ребенку предлагается быстро поднять руки через стороны вверх — сделать вдох, медленно опустить руки — длительный выдох с произнесением звукоподражания "кар".

Аналогичным образом можно использовать другие звукоподражания (например: гуси — произнести на выдохе "га га га" (го, гы), корова — произнести на выдохе "му", кошка — "мяу" и т. д.).

"Чей пароход гудит лучше? "

Взрослый раздаёт каждому из детей по одному пузырьку или небольшой бутылочке.

Бутылочка должна быть высотой не более 7 см, а диаметр горлышка - не более 1,5 см.

Перед проведением данного упражнения педагог должен показать, как правильно дуть в пузырёк, чтобы появился звук.

После объяснения попросить подуть в свои пузырьки детей. Затем каждого ребёнка по очереди попросить подуть в бутылочку и сказать, на чей гудок похож их звук.

"Чья птичка улетает дальше"

Данное упражнение направлено на развитие затяжного плавного выдоха и помогает развить мышцы губ. Для проведения этого упражнения необходимо заранее вырезать из тонкой цветной бумаги фигурки птиц. Педагог кладёт на край стола две фигурки птиц. Затем приглашает детей по два человека.

Приглашённые дети садятся за стол напротив птичек (каждому ребёнку должна соответствовать одна птичка). Педагогу необходимо объяснить детям правила проведения игры.

По правилам дети должны по сигналу логопеда на одном выдохе дуть на птичку (дуть много раз подряд нельзя), и так несколько раз. Побеждает тот, чья птичка продвинется по столу дальше.

Можно использовать игры для развития дыхания и на автоматизацию звуков, например:

"Сдуй шарик"

Цель: развитие правильного речевого дыхания - длительное произнесение на одном выдохе согласного звука Ф.

Ход игры: предложите малышам 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.

- Давайте поиграем в шарики! Разведите руки в стороны - вот так! Вот какие большие шары получились. Вдруг в шарике образовалась маленькая дырочка, и он стал сдуваться... Воздух выходит из шарика: Ф-Ф-Ф! Сдулся шарик. Напомните детям, что следует вдохнуть побольше воздуха, пока шарик надут, а затем постепенно плавно выдыхать его, произнося звук Ф. Добирать воздух нельзя.

"Змейка "

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

Ход игры: предложите малышам поиграть в змей. Игра проводится на ковре.

- Давайте поиграем в змей! Вылезли змейки из нор и греются на солнышке. Змеи шипят: "Ш-Ш-Ш!" Напомните детям, что следует вдохнуть побольше воздуха и шипеть долго. Во время длительного произнесения звука Ш добирать воздух нельзя.

"Насос"

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

Ход игры: предложите малышам поиграть в насосы. Игра проводится на полу и сопровождается движениями, имитирующими накачивание колеса при помощи насоса.

- Кто из вас любит кататься на велосипеде? А на машине? Все любят. Но иногда колёса у машин и велосипедов прокалываются и сдуваются. Давайте возьмем насосы и накачаем колёса - вот так! "С-С-С" - работают насосы! Взрослый показывает движения насоса и объясняет, что следует вдохнуть побольше воздуха, пока насос работает, а затем постепенно плавно выдыхать его, произнося звук С. Добирать воздух во время произнесения звука нельзя. Насос может продолжать работать после паузы, когда ребенок сделает следующий вдох. Необходимо следить, чтобы во время игры дети не перенапрягались.

"Весёлая песенка"

Цель: развитие правильного речевого дыхания - произнесение на одном выдохе нескольких одинаковых слогов - ЛЯ-ЛЯ. Оборудование: кукла или матрешка.

Ход игры: предложите малышам спеть вместе с куклой весёлую песенку.

- Сегодня к нам в гости пришла кукла Катя. Кукла танцует и поет песенку: "ЛЯ-ЛЯ-ЛЯ! ЛЯ-ЛЯ-ЛЯ!" Давайте споем вместе с Катей!

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.

"Весёлое путешествие"

Цель: развитие правильного речевого дыхания - произнесение на одном выдохе нескольких одинаковых слогов - БИ-БИ, ТУ-ТУ. Ход игры: предложите малышам подвижную игру.

- Кто из вас любит путешествовать? Поднимите руки, кто катался на машине. Теперь поднимите руки, кто катался на поезде. Давайте поиграем в

машинки - машина едет и сигналит "БИ-БИ!" А теперь превратимся в паровозики - "ТУ-ТУ!"

Покажите, как едет машинка, - походите по комнате, крутя воображаемый руль. Изображая паровозик, покрутите согнутыми в локтях руками в направлении вперед и назад.

Следите, чтобы дети произносили подряд два слога на одном выдохе. Постепенно можно научиться произносить на одном выдохе большее количество слогов: БИ-БИ-БИ! ТУ-ТУ-ТУ-ТУ! Следите за тем, чтобы дети не переутомлялись. "Птицы разговаривают"

Цель: развитие правильного речевого дыхания - произнесение на одном выдохе нескольких одинаковых или разных слогов - КО-КО-КО, КУ-КУ, КРЯ-КРЯ-КРЯ, КУ-КА-РЕ-КУ, ЧИК-ЧИРИК. Ход игры: предложите малышам поиграть в птичек. - Давайте поиграем в птичек. Встретились птички на полянке и стали разговаривать. "КО-КО-КО" - говорит курочка. "КУ-КУ! КУ-КУ!" - кричит кукушка. "КРЯ-КРЯ-КРЯ!" - крякает утка. "КУ-КА-РЕ-КУ!"- заливается петушок. "ЧИК-ЧИРИК", - чирикает воробышек. Побуждайте детей повторять за вами "разговор" птиц. Во время произнесения звукоподражаний следите, чтобы дети произносили их на одном выдохе, не добирая воздух.

******