

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «О правильном дыхании»

Составитель: учитель-логопед
Алябьева С. С



Речевое дыхание — это та сила, которая запускает в движение механизм образования звуков и с помощью которой звучит наша речь. Оно играет первостепенную роль в работе голосового аппарата человека. Мы не задумываемся о его важности, а между тем, правильное речевое дыхание является основой четкой дикции, от него зависит сила голоса и темп речи.

Дыхательная система – это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Поэтому именно развитие речевого дыхания является одним из важных этапов коррекции при нарушениях речи в детском возрасте.

Последовательность работы над формированием правильного речевого дыхания

- ✓ Формирование диафрагмального дыхания и продолжительного ротового выдоха.
- ✓ Различение носового и ротового выдохов.
- ✓ Развитие речевого дыхания.

На первом этапе осваивается навык дышать глубоко, задействуя все отделы легких. Это возможно при участии диафрагмы в процессе дыхания. Напряжение межреберных мышц, плавное движение диафрагмы обеспечивают ровный и продолжительный выдох, незаметный со стороны. На втором этапе происходит подготовка дыхательного аппарата к голосообразованию, приходит умение различать направление воздушной струи, чувствовать работу дыхательных мышц. Третий этап учит равномерно распределять воздух на выдохе и осуществлять его добор в процессе речи. Это важно для того, чтобы разделить фразу на интонационно-смысловые отрезки.

Правила при выполнении упражнений

- ✓ помещение, где проходит занятие, необходимо проветрить;
- ✓ дыхательные упражнения выполнять до еды;
- ✓ одежда должна быть свободная, не стесняющая движений;

- ✓ во время выполнения упражнений на вдохе следить, чтобы не поднимались плечи, а на выдохе — не надувались щеки.

Упражнения на развитие речевого дыхания

1.«Лети, бабочка!» *Цель:* Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ. Для этого упражнения приготовьте несколько бумажных бабочек (можно сделать вместе с ребенком). К каждой бабочке привяжите нитку, а нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребенка. Покажите ребенку, как бабочки приходят в движение, если на них подуть, а затем предложите ребенку.

2. «Вертушка» *Цель:* развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Перед началом игры подготовьте игрушку-вертушку. Можно изготовить ее самостоятельно при помощи бумаги и деревянной палочки.

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

- Давай сделаем ветер - подуем на вертушку. Вот как завертелась! Подуй еще сильнее - вертушка вертится быстрее.

Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.

3. «День Рождения» *Цель:* развитие сильного длительного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц. Приготовьте зефир в шоколаде или пастилу и воткните одну или несколько праздничных свечек - сегодня "день рождения мишки". Вместе с ребенком накройте на стол, используя игрушечную посуду, пригласите гостей - зайчика и куклу, спойте для мишки песенку. Затем торжественно внесите "праздничный торт" с зажженной свечой.

-У мишки сегодня день рождения. Ему исполняется один (или больше) год. Давай поздравим мишку! Вот праздничный торт - помоги мишке задуть свечи.

Когда ребенок задувает свечу, следите, чтобы выдох был длительным, сильным и плавным. Объясните малышу, что у него есть несколько попыток, в каждую из которых дуть можно только один раз. Если свеча не потухла - снова набираем в грудь воздух и пробуем еще раз.

Многие дети, делая правильный выдох, не могут верно направить струю выдыхаемого воздуха - она проходит мимо пламени свечи. В этом случае полезно для наглядности предложить дуть в трубу, сделанную из листа плотной бумаги (диаметр 3-4 см), т.к. с помощью трубы можно контролировать направление выдыхаемого воздуха.

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. Можно придумать другой сюжет игры либо просто предложить задуть пламя. Необходимо предупредить ребенка, что свечу нельзя трогать и опрокидывать.

4.«Воздушный шарик»

Цель: развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц. Повесьте воздушный шар на уровне лица ребенка. Подуйте на шар так, чтобы он высоко взлетел, затем предложите подуть ребенку.

Уважаемые родители, так же Вам могут помочь:

- свистки, деревянные свистульки и дудки;
- мыльные пузыри;

Если организовать занятия с детьми в форме игры, это позволит создать непринужденную атмосферу, обеспечит их активность, разбудит интерес и поможет быстрее получить желаемый результат.

Дышите глубоко, живите ярко!