

Консультация для родителей «Дыхательная гимнастика»

Подготовила:
Ивлева Екатерина Юрьевна,
учитель – логопед
высшей квалификационной категории

Для правильного произношения звуков недостаточно тренировать органы артикуляции, необходимо также включать упражнения для выработки воздушной струи. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков речи. Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков.

Дыхательная гимнастика отбатывает силу и целенаправленность воздушной струи.

Звуки произносятся на выдохе. При произношении практически всех звуков русского языка воздушная струя направлена по центру языка.

Основные рекомендации.

1. Нужно обеспечить свободный доступ свежего воздуха в помещение, где проводятся занятия.
2. Нужно следить за осанкой ребенка. Упражнения лучше проводить стоя.
3. Следить, чтобы ребенок не надувал щеки, когда дует на язык.
4. Вдох должен быть спокойным и глубоким (через нос). Выдох – через рот, плавный и без напряжения. Выдыхаемый воздух не нужно задерживать.
5. Специалист должен следить за направлением струи воздуха.
6. Дыхательные упражнения не должны быть продолжительными по времени (от 10 секунд до 1,5-2 минут). Если переусердствовать, то у ребенка может закружиться голова.
7. Выдыхаемый воздух не нужно задерживать.
8. На первых этапах можно упражнения проводить перед зеркалом, и они могут выполняться под счет.
9. При выполнении упражнений нужно следить за тем, чтобы вдох был всегда через нос («набираем полную грудь воздуха»), а сам выдох должен быть плавным, не толчкообразным. Нельзя допускать выхода воздуха через нос. Занятия следует ограничить по времени, чередуя их с другими логопедическими упражнениями.

Техника выполнения упражнений:

- плечи не поднимать;
- следить за правильным вдохом – через нос;
- выдох должен быть длительным, плавным;
- необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладошками);

Существует несколько направлений при формировании воздушной струи:

1. Дутье при сомкнутых губах
2. Дутье сквозь губы (вытянуты трубочкой)
3. Дутье сквозь губы (растянуты в улыбке)
4. Дутье на язык

Для каждого из этих направлений есть определенный перечень упражнений.

Дутье при сомкнутых губах

«Толстяк». Нужно надувать обе щеки, при этом удерживая в них воздух.

«Худышка». Рот приоткрыт, губы сомкнуты, необходимо втянуть щеки в таком положении.

«Перекачиваем шары». Ребенок надувает щеки по очереди.



Дутье сквозь губы (вытянуты трубочкой)

Обычное задувание свечи.

Выдувание мыльных пузырей.

Сдуть с ладони, поднесенной ко рту, какие-нибудь легкие предметы (снежинка из бумаги, кусочек ваты.....)

Дуть на карандаш (мячик, машинку....), чтобы предметы покатались по столу.



Дутье сквозь губы (растянуты в улыбке)

Между сближенными губами, растянутыми в улыбке, образуется щель. Язык нужно слегка пошлепывать губами, произнося при этом «пя-пя-пя» (на выдохе) (чем дольше говорим «пя-пя-пя», тем длиннее воздушная струя)

Между сближенными губами, растянутыми в улыбке, образуется щель. Между губами нужно положить широкий кончик языка и подуть на него

«Пропеллер». Между сближенными губами, растянутыми в улыбке, образуется щель. Уголки рта прижаты к зубам. Струя воздуха, направленная в эту щель, рассекается движениями указательного пальца из стороны в сторону.



Дутье на язык:

Широкий язык ложится на нижнюю губу. Образовываем желобок, сворачивая край языка. Дуем сквозь этот желобок.

Посередине языка вдоль его переднего края делаем дорожку – кладем спичку и пускаем легкий ветерок.



Упражнения для развития силы и длительности выдоха.

Вести работу над развитием воздушной струи можно, используя различные предметы: воздушные шары и мыльные пузыри, различные вертушки, дуть в свисток, губную гармошку, дудочку, задувать свечи. Такие игрушки развивают и силу, и длительность воздушной струи.

Интересные и разнообразные пособия можно изготовить своими руками и использовать на занятиях, соотнося с темой занятия или с временем года, а также в свободной деятельности детей. Упражнения «Покорми веселые фрукты», «Сдуй снежинку, осенние листочки, бабочки, облака, тучки с солнышка ...», «Забей гол в ворота снеговика», «Подуй на пар», «Веселый футбол» и многое другое.

Ветерок. К нитке или шнуру привяжите несколько ленточек серпантина или елочного дождика (бантики, бабочки, листочки, шарики разного цвета....). Предложите малышу подуть на них и устроить ветерок. Усложнить задание можно попросив подуть на ленты определенного цвета. Расстояние между лицом и лентами должно быть примерно 10-15 см.

Листопад. Вырежьте из бумаги или соберите на улице настоящие осенние листья. Вместе с ребенком вы можете устроить настоящий листопад, сдувая их со стола. В зимнее время года так же можно играть со снежинками из бумаги. (бабочки, птички,)

Лети, перышко! Пусть кроха подбросит перышко вверх и дует на него снизу вверх, не давая ему упасть.

Карандаши-спортсмены. На столе начертите линии старта и финиша. На старт положите два карандаша разного цвета. По очереди дуйте вместе с малышом каждый на свой карандаш и устройте соревнование, кто из них «прибежит» к финишу первым. (маленькие мячики, машинки...)

Мореплаватели. Из бумаги или пробки сделайте кораблики и опустите их в таз с водой. На море сильный ветер – дуем на корабли, заставляя их двигаться.

Задувай свечи. Можно разыграть с ребенком ситуацию дня рождения. Подготовьте игрушечный сервиз, торт и настоящие свечи. Задувая свечи, можно загадать желание.

«Шторм в стакане». В стакан, наполовину наполненный водой, опустите коктейльную трубочку и подуйте в нее — пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Затем дайте трубочку ребенку и предложите подуть.

«Парашютик». Это упражнение с кусочком ваты, которое подготавливает к произнесению звука [p]. Вата кладётся на кончик носа. Ребёнку предлагается вытянуть язык «чашечкой» и подуть на ватку, чтобы сдуть её с носа.

Для формирования длительной и плавной воздушной струи можно использовать приемы:

- «Наматываем нитку на клубок». Во время дутья ребенок изображает импровизированное наматывание нитки на клубок. Данный прием можно проделывать с настоящими нитками
- Графическое изображение «спирали». Во время дутья ребенок ведет пальцем по изображению спирали. Палец движется по часовой стрелке и в обратном направлении
- Графическое изображение «дорожек». Дутье под счет
- Графическое изображение «горок», «волн». Во время дутья ребенок проводит пальцем ведущей руки по изображенным дорожкам. Палец движется слева-направо

