

Практикум для родителей.

«Формируем речевое дыхание у ребёнка».

Составила : Гебра М.И.,
учитель-логопед



Речь выполняет основную функцию – коммуникативную, благодаря которой речь является средством общения. Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Правильное

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

Ряд речевых нарушений в своей симптоматике имеют нарушения физиологического и речевого дыхания.

Врачи-пульмонологи считают, что большинство современных детей не умеют дышать. Вернее, они не умеют дышать правильно:

-Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого он не договаривает, “заглатывает” конец слова или фразы.

-Очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи., что затрудняет общение с окружающими. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных.

-Неумелое распределение дыхания по словам. Ребенок вдыхает в середине слова (мы с мамой и папой – (вдох) – идем в магазин).

-Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с “захлебыванием”.

-Слабый выдох или неправильно направленная выдыхаемая воздушная струя в свою очередь приводит к искажению звуков.

-Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.

А ведь правильно дышать для детей крайне важно для их общего развития, укрепления иммунитета и полноценного функционирования всех органов и систем организма и самое главное для формирования правильной и красивой речи.

Необходимо:

1. Укрепление мышц лица и грудной клетки.
2. Улучшение функции(внешнего) носового дыхания.
3. Выработка более глубокого вдоха и более длительного выдоха.
4. Профилактика болезней верхних дыхательных путей.
5. Повышение умственной работоспособности детей.

Чтобы определить правильно ли дышит ваш ребёнок можно провести диагностику дыхания: Устройте его поудобнее, можно за просмотром мультика или рассматриванием картинок в книжке. Важное условие – ребенок должен быть здоров!

Смотрите на часы с секундной стрелкой и считайте, сколько вдохов ребенок сделает за одну минуту.

Ребёнок от 4 до 6 лет выполняет 25-30 вдохов – это неплохой результат. Так дышит большинство детей, и вы попали точно в золотую середину.

Если больше 30 вдохов в минуту. Такое дыхание считается поверхностным и частым.

Поэтому у таких детей необходимо развивать физиологическое дыхание, увеличивать объем легких, а в дальнейшем речевое дыхание с помощью специальных упражнений.

Этапы формирования правильного физиологического и речевого дыхания

Работа по формированию правильного дыхания проводится в следующей последовательности:

-Развитие грудно-брюшного (диафрагмально-рёберного) дыхания.

-Обучение длительному целенаправленному ротовому выдоху.

-Обучение длительному или многократному произнесению на одном выдохе слов, словосочетаний, чистоговорок, скороговорок.

Чтобы построить работу по формированию правильного дыхания нужно чётко понимать разницу между речевым дыханием и функциональным.

Функциональное дыхание выполняет функцию газообмена в человеческом организме.

Процесс жизненного дыхания протекает ритмично, в одной и той же последовательности: вдох — выдох — остановка. Сразу после нее наступает расслабление дыхательных мышц, их возвращение в состояние покоя, в котором они остаются до нового вдоха. Время, затраченное на вдох и выдох, приблизительно одинаковое, вдох происходит через нос, выдох — через рот. Ритмичная смена фаз дыхания происходит непроизвольно, рефлекторно, вне нашего сознания.

Речевое дыхание включено в процесс речи, обслуживает его, является основой голосообразования; формирования речевых звуков, речевой мелодии. Речевое дыхание имеет существенные отличия, обусловленные особыми требованиями, предъявляемыми к дыхательному акту во время речи.

Для речи обычного физиологического дыхания не хватает. Речь требует большего количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления, регулируемых дыхательным центром головного мозга.

Последовательность речевого дыхания – вдох, пауза, выдох.

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать следующие условия:

1. Не переутомить ребёнка, т.е. строго дозировать количество и темп проведения упражнений;
2. Следить, чтобы грудь ребёнка не переполнялась воздухом;
3. Чтобы ребёнок не напрягал плечи, шею, не принимал порочных поз;
4. Все дыхательные упражнения должны проводиться до еды в хорошо проветренном помещении.

Упражнения включаются в комплекс ежедневной артикуляционной гимнастики.

При успешном выполнении задания должны несколько усложняться. С воспитательной целью может быть использован соревновательный компонент. При этом всегда необходимо создать для детей ситуацию успеха.

Дыхательные упражнения для развития физиологического дыхания.

Цель: выработать сильный, удлиненный речевой выдох.

1. *Дышим попеременно*

1 вдох и выдох через нос;

2 вдох через нос, выдох через рот;

3. вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы;

4. вдох через нос, выдох через нос толчками (диафрагмальный).

2. *Дышим тихо, спокойно и плавно*

Выполняется сидя, спина ровная, глаза закрыты.

1. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет;

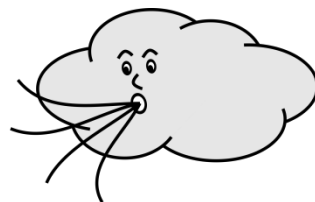
2. плавный выдох через нос.

Повторить 5—10 раз. Упражнение выполнять бесшумно, плавно, так, чтобы подставленная ладонь не ощущала струю воздуха.

3. Ветер

Выполняется сидя или стоя. Туловище расслаблено.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки;
 2. Задержать дыхание на 3—4 с;
 3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.
- Повторить 3—4 раза.



4. Надуй шарик

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется одной или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

*Вот мы шарик надуваем,
А рукою проверяем:
Шарик лопнул — выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем.*



5. Часики

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки опустить. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклоняясь вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку — вдох. Вернуться в исходное положение — полный выдох (живот втянуть, расслабиться). То же в другую сторону.

*Тик-так, тик-так,
Ходят часики вот так:
Наклон влево, наклон вправо,
Наклон влево, наклон вправо.*



6. Щука

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки положить ладонями на ребра. Вдох — легко надавливать руками на ребра, в конце вдоха — руки в стороны, выдох — надавливать руками на ребра.

*Щука в омуте жила,
Воду щеткою мела.
Щи готовила гостям,
Угощение лещам.*



7. Наклоны

Выполняется стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вперед и вверх — глубокий вдох (надуть живот), опустить руки вниз и, отведя их назад, наклониться вперед — полный выдох (живот втягивается).

*Долго дятел дуб долбит (руки вперед и вверх),
Клювом дятел дуб долбит (руки вниз назад):
Тук, тук, тук, тук, тук, тук (руки вперед, вверх),
Пауков найдет он тут (руки вниз назад).*



Игры и упражнения для развития ротового выдоха.

«Бабочка, лети!»

Оборудование: 2-3 яркие бумажные бабочки на цветочке, соединенные с ним длинной ниткой.

Показываем ребенку бабочек и предлагаем поиграть с ними.

- Смотри, какие красивые разноцветные бабочки! Посмотрим, умеют ли они летать.

Педагог дует на бабочек.

- Смотри, полетели! Как живые! Теперь ты попробуй подуть. Какая бабочка улетит дальше?

Ребенок встает возле бабочек и дует на них. Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед.

Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.

"Шевелились у цветка все четыре лепестка"

Оборудование: вырезанный из картона цветок, такого же цвета бумажная бабочка.

На столе лежит цветок, на нем бумажная бабочка. Читаем загадку.

Шевелились у цветка

Все четыре лепестка.

Я сорвать его хотел,

Он вспорхнул и улетел. (Бабочка.)

По команде ребенок набирает воздух через нос и начинает медленно и плавно дуть на цветок с бабочкой. Бабочка должна улететь с цветка. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе.

"Солнышко"

Оборудование: картинка с нарисованные белыми облаками, вырезанное из бумаги солнышко.

На уровне рта ребенок держит картинку с облаками, на которой у края лежит солнышко.

Педагог. Подуй на солнышко так, чтобы оно поднялось высоко и обогрело всех своим теплом.

По команде педагога ребенок набирает воздух через нос и начинает плавно и медленно дуть на солнышко. Солнышко медленно передвигается к верхнему краю картинки. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе.

Очень интересны для детей и эффективны для развития выдоха упражнения с водой:

«Кораблик»

Оборудование: бумажные или пластмассовые кораблики; таз с водой.

На невысокий стол поставьте таз с водой, в котором плавает бумажный кораблик. Поначалу лучше использовать пластмассовый кораблик, так как бумажные кораблики быстро размокают и тонут. Взрослый дует на кораблик, затем предлагает подуть ребенку.

- Давай пустим в плавание кораблик. Смотри, какой сильный ветер! Как быстро поплыл наш корабль. А теперь ты попробуй. Молодец!

Соревнование: чей кораблик быстрее приплывет к цели.

Так же можно проводить игры с водой, используя пластмассовые игрушки: утята, дельфинчики, рыбки, лягушата и т. п.

«Пузыри на воде»

Оборудование: стакан с кипяченой водой, коктейльные трубочки разного диаметра.

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.

- Давай сделаем веселые пузыри! Возьми трубочку и подуй в стакан воды. Если дуть слабо - получаются маленькие пузыри. А если подуть сильно, то получается целая буря! Давай устроим бурю!

По "буре" в воде можно легко оценить силу выдоха и его длительность.

В начале занятий диаметр трубочки должен быть 5-6 мм, в дальнейшем можно использовать более тонкие трубочки.

Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале 1—2 стихотворные фразы.

Цель: Тренировка удлинённого выхода с одновременным произнесением фразы.

Инструкция: Каждое предложение проговаривается слитно, на одном выдохе.

Пословицы:

-Береги нос в большой мороз.

-Делу время, а потехе час.

-Любишь кататься – люби и саночки возить.

Чистоговорки:

Мы ж-ж-жуки, мы ж-ж-жуки, мы ж-ж-живем у реки,

Мы летаем и жуж-ж-жжим, соблюдаем свой реж-ж-жим.

Скороговорки

Часовщик прищулив глаз чинит часики для нас.

Мамаша давала Ромаше сыворотку из- под простокваши.

Формирование правильного речевого дыхания у детей старшего дошкольного возраста позволяет:

1. Сократить время для постановки и автоматизации речевых звуков
2. Увеличить количество произнесенных слов на выдохе
3. Выработать четкую и внятную речь
4. Достичь координации дыхания, речи и движений
5. Повысить эффективность коррекции звукопроизношения