

ФОРМИРОВАНИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

Все знают, какую важную функцию в жизнедеятельности человеческого организма выполняет дыхание. Кроме своей основной физиологической функции – осуществление газообмена – дыхание обеспечивает еще и такую функцию, как речевое дыхание. Речевое дыхание – основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Речь, как известно, является составляющей общего здоровья.

У многих детей с нарушениями речи отмечаются несовершенства физиологического дыхания, вследствие чего нарушается речевое дыхание.

Несовершенства речевого дыхания у дошкольников:

- Очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных.
- 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.
- Неумелое распределение дыхания по словам. Ребенок вдыхает в середине слова (*мы с мамой пой – (вдох) – дём гулять*).
- Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с “захлебыванием”.
- Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.

Слабый выдох или не правильно направленная выдыхаемая воздушная струя в свою очередь приводит к искажению звуков.

С учетом того, что дыхание является источником здоровья, основой звучащей речи, то сформировать его надо в оптимальные сроки.

Речевое дыхание отличается от обычного физиологического дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависят от цели и условия общения.

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является **диафрагмальное** или его еще называют диафрагмально-реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными.

Формирование речевого дыхания имеет большое значение для плавности речи. Работа на данном этапе проводится последовательно. Сначала осуществляется распределение выдоха в процессе речи, а потом — добор воздуха.

Распределение выдоха заключается в овладении умением сознательно делить объем выдыхаемого воздуха на равномерные отрезки.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

Вертушка

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.
Оборудование: игрушка-вертушка.

Ход игры: Предлагаем подуть ребенку на вертушку так, чтоб она закрутилась. - Давай сделаем ветер - подуем на вертушку. Вот как закрутилась! Подуй еще сильнее - вертушка вертится быстрее. Игра может проводиться как индивидуально, так и в подгруппе детей.

Лети, бабочка.

Цель: развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.
Оборудование: 4 яркие бумажные бабочки.

Ход игры: Перед началом занятия к каждой бабочке привяжите нитку длиной 20-40 см, нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребенка.

Педагог показывает ребенку бабочек и предлагает поиграть с ними. - Смотри, какие красивые разноцветные бабочки! Посмотрим, умеют ли они летать. Ребенок встает возле бабочек и дует на них. Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добывая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед. Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.

Весёлый колокольчик.

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.
Оборудование: колокольчик.

Ход игры: Подвесьте колокольчик на удобном для ребенка расстоянии (на уровне лица стоящего ребенка) и предложите подуть на него. Обратите внимание на то, какой мелодичный получается звук. Затем предложите подуть сильнее - звук стал громче. Игра может проводиться как индивидуально, так и в подгруппе детей.

Бабочка, лети!

Цель: развитие длительного направленного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: 3 бумажные бабочки, каждая из которой сидит на бумажном цветочке. (разной величины)

Ход игры: Ребенок сидит за столом. На стол напротив ребенка ставится «цветочная полянка». Педагог предлагает ребенку подуть на каждую бабочку (начиная с самой маленькой и заканчивая самой большой), чтобы она улетела с цветка как можно дальше (дуть можно один раз). Какая красивая полянка! А что на ней находится? (цветочки и бабочки). А бабочки умеют летать? Подуй так, чтобы они улетели с цветочка! Дуть можно один раз. Вдохни и набери побольше воздуха. Полетела бабочка!

Цель: развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: обычный воздушный шар на ниточке.

Ход игры: Повесьте воздушный шар на уровне лица ребенка. Подуйте на шар так, чтобы он высоко взлетел, затем предложите подуть ребенку. Возможен более сложный вариант игры. Подбросьте воздушный шарик вверх. Предложите ребенку подуть на шарик несколько раз так, чтобы он подольше не опускался на пол. - Давай дуть на шарик, чтобы он не упал вниз. Вот так! Сильнее!

Плыви, кораблик!

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: пластмассовый кораблики; таз с водой.

Ход игры: На невысокий стол поставьте таз с водой, в котором плавает кораблик. Взрослый дует на кораблик, затем предлагает подуть ребенку. - Представь, что это море. Давай пустим в плавание кораблик. Смотри, какой сильный ветер! Как быстро поплыл наш корабль. А теперь ты попробуй. Молодец! Игру можно усложнить, предложив ребенку покататься на кораблике из одного города в другой, обозначив города значками на краях таза. В этом случае струя воздуха во время ротового выдоха должна быть не только сильной, но и направленной.

Возвращение домой!

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: картинка, к которой прикреплен бумажный кораблик

Ход игры: Ребенку предлагается картинка со стоящей на ней бумажным корабликом. Взрослый дует на кораблик так, чтоб тот причалил к пирсу, затем предлагает подуть ребенку. Наш кораблик привез пассажиров домой, а чтобы люди смогли выйти, ему нужно причалить к пирсу. Давай ему поможем. Логопед дует на кораблик так, чтоб тот остановился у пирса, затем предлагает выполнить задание ребенку. Какой ты молодец (имя ребенка)! Ты помог кораблику причалить к пирсу, теперь пассажиры могут отправиться домой, где их ждут близкие.

Буль-буль.

Цель: развитие сильного ротового выдоха; обучение умению дуть через трубочку; активизация губных мышц.

Оборудование: стакан с водой, коктейльные трубочки разного диаметра.

Ход игры: 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 бульки! Возьми трубочку и подуй в стакан воды. Если дуть слабо - получаются маленькие бульки. 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. Многие дети, которые привыкли

начать пить воду (поэтому на всякий случай лучше использовать очищенную питьевую воду). В этом случае сначала стоит предложить подуть через трубочку на кусочек ватки на столе или на ладошку, чтобы почувствовать выходящий из трубочки воздух. Другая из возможных проблем - ребенок может кусать и грызть мягкую трубочку или перегибать ее. В этом случае можно использовать корпус гелевой ручки - прозрачную трубочку из твердой пластмассы. Кроме этого, ребенок может, держа трубочку в губах, выдыхать воздух через нос. В этом случае следует аккуратно зажать нос малыша пальцами и предложить подуть снова.

Мыльные пузыри

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: мыльные пузыри

Ход игры: Играем с ребенком в мыльные пузыри: сначала педагог выдувает пузыри, а ребенок наблюдает и ловит их. Затем предложите ребенку выдуть пузыри самостоятельно. Следует учесть, что выдувание мыльных пузырей часто оказывается для малышей довольно трудной задачей.

Аленький цветочек.

Цель: развитие сильного плавного непрерывного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: бумажный цветочек.

Ход игры: Перед началом занятия подготовьте бумажный цветок из тонкой бумаги с большими лепестками. Предлагается подуть ребенку на лепестки так, чтобы они зашелестели. - Давай с тобой подуем на цветок так, чтоб лепестки зашелестели. Игра может проводиться как индивидуально, так и в подгруппе детей.

Замело елочку.

Цель: формирование плавного длительного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: елочка, снег (из пенопласта), коктейльная трубочка.

Ход игры: Ребенку предлагается подуть на пенопласт через трубочку так, чтобы елочка покрылась снегом. – Посмотри, какая у нас красивая елочка, а снега на ней совсем нет! Давай подуем на снег так, чтобы он покрыл нашу елочку.

Одуванчик.

Цель: развитие плавного длительного выдоха через рот; активизация губных мышц.

Оборудование: одуванчик (в весеннее - летний период)

Ход игры: Взрослый достает одуванчик, затем показывает, как можно подуть на него, чтобы слетели все пушинки. После этого предлагает детям подуть на одуванчик. Давайте подуем на одуванчики! Дуйте один раз, но сильно - чтобы пушинки слетели. Смотрите, летят пушинки, как маленькие парашютики. Так же можно проводить игру на воздухе - на полянке, где растут одуванчики. Взрослый предлагает детям найти среди желтых одуванчиков уже отцветшие и подуть на них. Также можно организовать игру "Дед или баба?": Давайте поиграем в игру "Дед или баба?!" Подуйте на свои одуванчики только один раз. Если на

пушинки остались - это волосы на голове - то получилась баба. Выигрывает тот, у кого получился дед!

Подводный мир

Цель: формирование плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: картинка с изображением подводного мира с морскими жителями (бумажными).

Ход игры: Даем ребенку картинку с изображением подводного мира. Предлагаем подуть на каждого обитателя. (Спасти рыбок от острых зубов щуки, покатать маленького черепашонка). Кто у нас живет в подводном мире? (черепахи, рыбы, щука, сом). Давай поможем маленьким рыбкам, спастись от острых зубов щуки – подуть на рыбок, чтоб отодвинуть их выдохом за нарисованные камни.

Жаренная рыбка.

Цель: формирование плавного длительного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: картинка со сковородкой и бумажная рыба

Ход игры: Ребенку предлагается подуть на рыбку так, чтобы она начала подпрыгивать на сковородке.

Мяч в воротах.

Цель: формирование плавного длительного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: футбольные ворота, бумажный мяч, футболист.

Ход игры: Ребенку предлагается подуть на мяч так, чтоб загнать его в ворота. Давай с тобой поиграем в футбол, нужно забить мяч в ворота.

Мельница.

Цель: формирование плавного, сильного, длительного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: ветряная мельница.

Ход игры: Ребенку предлагается подуть на ветряное колесо так, чтоб оно завертелось. Какая солнечная сегодня погода, но к сожалению безветренно, а для того чтобы работала наша мельница, нужен ветер.. Давай с тобой изобразим его.

Гонки

Цель: формирование плавного, длительного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: парусник на колесах, машина, квадроцикл.

Ход игры: Педагог показывает ребенку машинки и предлагает поиграть с ними. Транспорт ставится на ровную поверхность, на линию старта. Сначала взрослый показывает, с какой силой нужно дуть на машину, чтобы она укатилась на противоположный конец стола. Затем

соревнование: чья машина быстрее придет к финишу.

Совушка-Сова.

Цель: развитие движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания.

Ход игры. Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу «день» дети-«совы» медленно поворачивают головы влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед и взмахивают руками. Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «у-у-Ф-ф-ф»

Запасливые хомячки.

Цель: тренировка носового дыхания.

Ход игры. Воспитатель рассказывает, что хомячки носят запасы в щечках. Затем предлагает перенести зерно через болото. Необходимо от стула до стула шагая по листам бумаги, преодолеть болото. Ребенок надувает щеки и «переносит зерно» по кочкам.

«Ароматные коробочки».

Цель: тренировка носового вдоха, распознавание запахов.

Оборудование: 3 пары коробочек с запахами (мандарина, чая, гвоздики)

Ход игры: Ребенку даются 3 коробочки с разными запахами, которые предлагается понюхать и найти им пару соответствующего запаха.

«Дерево».

Цель: развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: макет дерева, листочков.

Ход игры: Перед ребенком ставится макет дерева, на которое ему предлагается подуть так, чтоб листочки зашелестели.

«Голодный слон»

Цель: развитие длительного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: фигурка слона, бумажная пальма с бананами.

Ход игры: Ребенку предлагается сдуть бананы, растущие на пальме. Бедняжка слон никак не может достать бананы с пальмы, потому что они растут очень высоко. Давай с тобой ему поможем.